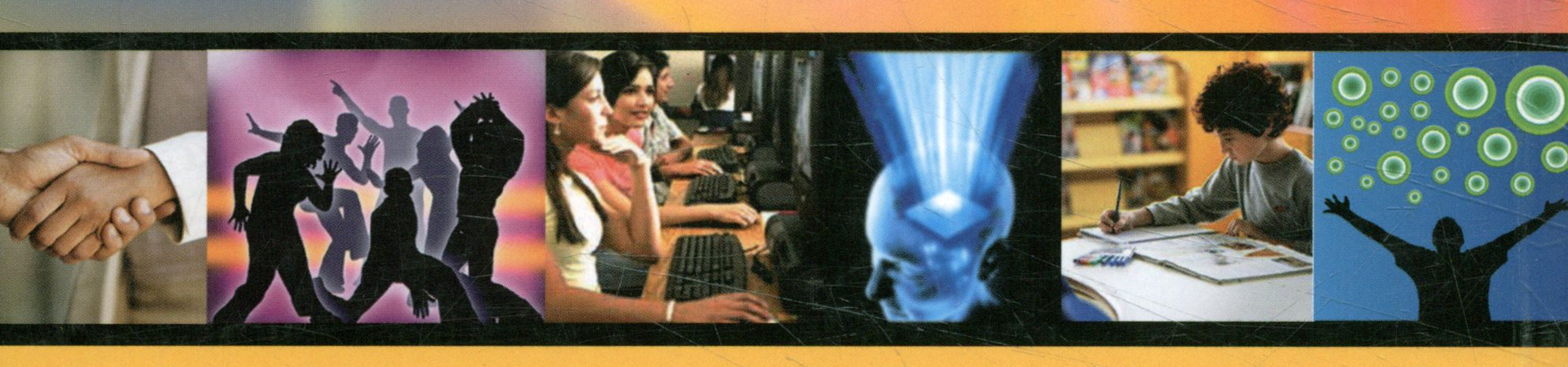
A N A S   S H A K S H A K

أنس شكشك

مهارات تطوير الشخصية الذاتية





سلسلة -3-

مهارات تطوير

الشخصية الذاتية

مهارات تطوير
الشخصية الذاتية

- تنمية وتحفيز الذات
- مهارات التواصل مع الآخرين
- لغة الجسد
- قوة الذكاء الاجتماعي
- قراءة المشاعر
- برمجة التفاؤل
- فن تهدئة النفس
- البرمجة اللغوية العصبية

تأليف

أنس عبدو شكشك

أستاذ محاضر في كلية التربية



2009

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2009/4/2049)

155.25

شكشك، أنس عبدو
مهارات تطوير الشخصية الذاتية: /أنس عبدو
شكشك. ـ عمان: دار الشروق، 2009
( ) ص
ر. إ. : 2009/4/2049
الواصفات: سيكولوجية الشخصية//علم النفس الأفراد/

* تم إعداد بيانات الفهرسة الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفة ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى

ISBN 978 - 9957 - 00 - 407 - 1

- مهارات تطوير الشخصية الذاتية .
- تأليف : الأستاذ أنس عبدو شكشك .
- الطبعة العربية الأولى : الإصدار الأول 2009 .



دار الشروق للنشر والتوزيع
هاتف : 4618190 / 4618191 / 4624321 فاكس : 4610065
ص.ب : 926463 الرمز البريدي : 11118 عمان – الاردن
Email : shorokjo@nol.com.jo

دار الشروق للنشر والتوزيع
رام الله – المصيون : نهاية شارع مستشفى رام الله
هاتف 2975632 - 2991614 - 2975633 فاكس 02/2965319
Email : shorokpr@palnet.com

■ الاخراج الداخلي وتصميم الغلاف وفرز الألوان و الأفلام :
دائرة الإنتاج / دار الشروق للنشر والتوزيع
هاتف : 4618190/1 فاكس 4610065 / ص.ب . 926463 عمان (11118) الأردن

الفهرس

مقدمة

الشخصية تعتمد اعتماداً كلياً على إدراكات الفرد الباطنية ويعتبر مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية في دراسة الشخصية والتوافق، لهذا زادت في السنوات الأخيرة حجم الدراسات التي تهتم بتنمية الإمكانيات البشرية تحت شعار التدخل النفسي.

إن النظام المدني من عمل الإنسان. و إن طبيعته تعكس بنية العقل البشري، فالناظر إلى التاريخ الفلسفي للإنسانية يتساءل كيف أبدع الإنسان منطق الثقافة والفنون؟ كيف استطاع أن يكشف عن ذاته وأن يكتشفها ؟

فحرية الإرادة التي يشعر بها الإنسان الفرد والمعبّر عنها بواسطة الأفعال إنما تتحدد وفقاً لقوانين طبيعية عامة وما يبدو للعيان في الأفراد أن سلوك الإنسان مضطرب ولا يقوم على قاعدة وأن الحياة أحد تجليات العقل والعقل محكوم بصيرورة خاصة. يتطلب اكتشاف الذات أن يرى الفرد نفسه كما هي عليها في الواقع وأن يقدر حقيقة ما يمتلكه من جوانب ضعف أو قوة وعلى هذا فإن الشخص مهما كان طيباً ويرى الطيبة في نفسه فهو ليس ملاكاً ومهما كان سيئاً فهو ليس شيطاناً وما من شك في أن النظرة الواقعية للفرد لذاته تعينه على التبصر في نفسه وفي الآخرين وفي المحيط، فعلى الفرد أن يتجنب النظر لنفسه على أنه بطلاً مثالياً أو ضحية أنزل فيها كل الشرور، وبناء على ذلك فإن العالم الذي يدركه شخص ما يختلف عن العالم الذي يدركه الآخرون وقد يختلف كثيرين عن حقيقة هذا العالم وبالتالي فإن الجهد الذي يبذله صاحبه يجب أن يكون موجهاً لتصحيح ادراكاته للعالم المحيط به من حيث الأحداث والأشخاص ومن هنا يكون توجيه الفرد قائماً على إدراك واكتشاف الفرد لذاته وفهمه لدوافعه ورغباته وميوله وقيمه واستعداداته وقدراته وكل ذلك دون إفراط أو تفريط. غالباً ما يكون الأشخاص الذين يرفضون

الحديث عن ذواتهم أو يتهربون من كلمات "النفس، الحقيقة، الذات، الثقة، الندم، الفشل، الحرية، النجاح،...." من ذوي المشاكل النفسية الذين يحملون في أعماقهم قلقاً واضطراباً ويجب علينا ألا نتجاهل أبداً أنه غالباً ما تكون رؤى الفرد لنفسه إرتكاساً لآراء الآخرين عنه، علماً أنها من صنع الفرد نفسه فالشجاعة هي التأكيد الذاتي للوجود رغماً عن حقيقة العدم أنها التصرف الذي تقدم عليه الذات الفردية خلال تأكيد ذاتها سواء كجزء من كل شامل أو في إطار الباحثين.

أن مفهوم الذات يشكل ذلك المكون أو التنظيم الإدراكي غير واضح المعالم الذي يقف وراء وحدة أفكارنا ومشاعرنا والذي يعمل بمثابة الخلفية المباشرة لسلوكنا والمحرك الموجه والموحد للسلوك، بهذا المعنى يلعب مفهوم الذات دور القوة الدافعة للفرد في كل سلوكه. يحدث التوافق النفسي للفرد عندما تكون جميع الخبرات الحسية الخارجية والداخلية مرمزة في الشعور ومرتبطة باتساق مع مفهوم الذات الذي يعتبر صورة ذهنية أو فكرة نمتلكها ونستخدمها في سلوكنا.

أن الشخصية ليست مجرد مجموع عناصر وأجزاء وإنما هي كل منظم ومزيج موحد تذوب فيه الوظائف الفردية والصفات الخاصة لتتخذ نمطاً كلياً.

الشخصية هي الوحدة الكلية المميزة لتكوين فرد وطرائق سلوكه واهتماماته وقدراته وقابلياته ومواهبه وهي التعبير عن الذات.

الفصل الأول

- مفهوم الذات
- تكون مفهوم الذات وأنواعه
- لماذا نبحث عن أخطاء الآخرين
- كيف تتخلص من عيوبك النفسية
- قيمة التحليل الذاتي
- السعادة تنتزع ولا تستجدى
- نمو مفهوم الذات عند المراهق
- الفعل الإرادي

مفهوم الذات

الذات هي التي توجه السلوك وتحقق التكامل بين أنواعه في المجالات المختلفة لتحقيق الهدف المرسوم من قبلها، ذات الإنسانَ حقيقته وهي الحامل لكل الصفات الأخرى الجسمية والنفسية والاجتماعية ويتكرر مفهوم الذات في الدراسات النفسية في معاني مختلفة.

- الذات هي الفرد أو الشخص أو الكائن الحي.
- الذات هي الفرد كما يعرف نفسه.
- الذات هي الأنا أو خاصة الفرد.
- الذات تعني الصفات المميزة التي تُكَّون الفردية المتميزة وتَكون هنا مرادفة لمصطلح الشخصية.
- الذات تعني الأفكار والمشاعر والجهود المعترف بها والمنسوبة إلى فرد ما وتشمل إدراك المرء لنفسه أي انطباعاته عن جسمه. وصورته عن مظهره وعن كل ما هو خاص ومحسوس فيه باعتباره شخصاً وتشكل اتجاهات الفرد حول نفسه ومعتقداته وآرائه وقيمه وتشمل تفكيره ودوره في أن يمارس حقه في أن يكون حراً ومسئولاً.
- يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية في دراسة الشخصية والتوافق، أن مفهوم الذات عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورية والتقنيات الخاصة بالذات، فهو ذلك الكل التصوري المنظم والمتناسب المكون من إدراكات الفرد لخصائص ذاته وعلاقته مع الآخرين والمظاهر المختلفة للحياة مع القيم المرتبطة بهذه الإدراكات، فهو المسئول الأوحد عن القلق عند الفرد، كما أن مفهوم الذات كموضوع مركزي في بنية الفرد الإدراكية يعد مركباً للظواهر الشخصية يرتبط بإدراك الفرد لذاته كما

يراها هو في الواقع لا كما يراها الآخرون. إن كثيراً من الباحثين يخلطون بين مفهوم الذات وتقدير الذات على الرغم من وجود فرق كبير بينهما حتى ولو أنه يوجد ترابط بين كلاهما، فقد وضح" كليمس" أن مفهوم الذات يتعلق بالجانب الإدراكي من شخصية الفرد فهو الصورة الإدراكية التي يكونها عن ذاته. أما تقدير الذات فيتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الإحساس بالرضا عن الذات أو عدمه.

فتقدير الفرد لذاته نابع عن حاجات الإنسان. "ماسلو" مثلاً نظم الاحتياجات على شكل هرم للوصول إلى تحقيق الذات الواقع في قمة الهرم، واعتبر إشباع الحاجات الأساسية العضوية مثل النوم والطعام وشعور الفرد بالأمان والانتماء وشعوره بتقدير ذاته هو الذي يحقق له الوصول إلى تأكيد ذاته فالتنظيم الهرمي للحاجات يقوم على أساس أن الحاجات الدنيا يجب إشباعها قبل إشباع الحاجات العليا وهذا ما يعرف بمبدأ التصاعد الهرمي للفعالية حيث ترتب فيه الحاجات الأساسية حسب أولويتها وإلحاحها.

تكوّن مفهوم الذات

السؤال الذي يطرح نفسه هو كيف يمكن للفرد أن يصل إلى تقدير إيجابي للذات يساعده على تحقيق ذاته؟ وما هي العوامل التي تساعد على بناء مفهوم إيجابي أو سلبي عن الذات؟

إن تقدير الذات عند الفرد هو بمثابة اتجاه من الإنسان نحو ذاته لأن نموها نتاج من تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به بوجه عام ومع من يتفاعل معهم بشكل خاص، فالأب له علاقة وتأثير بارز على بناء الأبناء وخاصة في السنوات الأولى من عمرهم، فعندما يشعر الفرد بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به سواء في البيت أو في المجتمع، وأن يلقى تقدير واستحسان الغير لما يقوم به من عمل، فهذا يشبع في الفرد حاجته لتقدير ذاته وكما أن للأب دور في إنماء تقدير الذات عند الأبناء، فإن الأسرة هي المنبع الأول والأساسي في إيصال الطفل إلى تقدير ذات سلبي أو إيجابي، فالكثير من الأسر تستخدم أسلوب تربوي غير داعم لتطوير ذات إيجابية لدى

الأفراد، فتقدير الذات يرتبط بمراحل النمو التي يمر بها الفرد، فعندما يوجد طفل يكون غير قادر على أن يفصل ذاته عن المحيط الاجتماعي الخارجي، لكنه كلما كبر بالعمر يبدأ بتمييز ذاته تدريجياً ويرى علماء النفس أن الطفل يبدأ يميز ذاته المستقلة عند الشهر الثامن عشر من عمره تقريباً.

من هنا يأتي دور الأسرة في تدعيم تقدير الفرد لذاته أو عدمه، فأسلوب التنشئة في الأسرة عامل أساسي من العوامل المساعدة في تطوير وتقدير الذات، فكثيراً ما تعطي الأسرة انطباع سلبي للفرد عن نفسه ويكون لها دور سلبي في تطوير ذات إيجابية فبعض الأحيان قد يقوم أفراد الأسرة باستخدام بعض المصطلحات المحبطة والمثبطة لتقدم الفرد وتطوره فمثلاً كلمة "أنت غبي" يستخدمها الوالدان عندما لا ينجز الطفل المهمة التي كلف بها، في بعض الأحيان قد تكون هذه المهمة فوق مقدرة الطفل على إنجازها، إن التوقعات الموجودة عند الوالدين قد تؤثر سلباً على أطفالهم، فاستخدام مثل هذه الألقاب تعطي للطفل إيحاء بأنه حقاً غبي، خاصة إذا كانت متكررة ومن أكثر من جهة مما يؤدي إلى إحباطه والحد من دافعيته للخوض بتجارب جديدة، الأسرة هي العامل الأول والأساسي في توصل الفرد إلى تقدير لذاته أو عدمه، حتى يتم انخراط الفرد في المجتمع واكتسابه لخبرات من تجارب ومواقف تواجهه في مسيرة حياته، يبدأ بالاندماج مع الأقارب والأصدقاء يحاول إيجاد نقطة وصل بينه وبينهم وفتح قنوات الاتصال مع المجتمع المحيط به، فالفرد يواجه في مراحل نموه المختلفة أزمات نفسية واجتماعية عليه أن يحلها بنجاح وتقديره لذاته مرهون بنجاحه أو إخفاقه في حلها.

هناك بعض الدراسات التي استهدفت معرفة العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي أكدت على وجود علاقة تربوية إيجابية بينها. ففي دراسة كانت تهدف إلى معرفة العوامل المؤثرة في تنمية تقدير الذات، تبين أن التحصيل الدراسي لدى التلاميذ يتحسن نتيجة لارتفاع مستوى تقدير الذات لديهم. فالمعلم يلعب دور مهم داخل الصف في توزيع النجاح والفشل على التلاميذ والذي يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك التلاميذ وقابليتهم على التعلم، وقد أشارت بعض الدراسات أن الخبرة الجيدة والناضجة في التعلم المدرسي تجعل من التلاميذ أكثر قابلية على

الدخول إلى مواقف تعلم جديدة وهو أكثر ثقة بنفسه، بينما الخبرة التي تتسم بالفشل والإحباط تجعل الطالب أكثر ميولاً للبحث عن تحقيق رضاه في أمور أخرى، إن وجود خبراته السابقة تؤثر في كيفية نظرته إلى الصعوبات التي ستواجهه في حياته. فتحقيق النجاح يؤدي إلى زيادة تقدير الفرد لذاته في حين يؤدي الفشل إلى فقد الفرد الثقة بنفسه أولاً ثم بالآخرين، وهذا يؤدي إلى انخفاض الفرد لذاته، إن التقدير العالي للذات يساعد الفرد على اقتحام المواقف الجديدة بشجاعة وثقة أما تقدير الذات المنخفض فيؤدي إلى الشعور بالهزيمة والفشل عند الفرد حتى قبل مواجهة المواقف، فالنجاح والفشل وتقدير الذات لهم علاقة دائرية فكل منهما يؤثر في الآخر.

الشعور بالنجاح والفشل ليس مرتبط بالدراسة والتحصيل الأكاديمي فقط بل الحياة مليئة بالمواقف التي قد تكون بمنحى إيجابي أو سلبي والثقة بالنفس والتقدير الإيجابي للذات عوامل أساسية لمقدرة الفرد على تخطي الصعوبات والاستمرار بخطى ثابتة، فهو يولد الشعور بالراحة النفسية والقدرة على تحقيق الطموحات الخاصة بالفرد نفسه وبذلك يحافظ على حقوقه ويمنع تراكم المشاعر السلبية والتوتر والكآبة.

إن الشخص الذي يمتاز بتقدير ذات إيجابي يمتاز بالقدرة على التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري، كما أن لديه القدرة على إبداء ما لديه من آراء ورغبات بشكل واضح، كما يتصف بالقدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين، أما بالنسبة للأفراد الذين لديهم تقدير ذات متدني فهم يميلون إلى موافقة الآخرين والإذعان لطلباتهم ورغباتهم وعدم القدرة على إبداء وجهة النظر والتأثر بالآخرين. إن الفرد الذي يتمتع بتقدير ذات عالية يتسم بالاستقلالية ويفخر بانجازاته وهو قادر على تحمل المسئولية وتقبل الإحباط ويقبل بحماسة التحديات الجديدة ويشعر بأنه قادر على التأثير بالآخرين ويعبر عن مدى واسع من الانفعالات، أما الفرد الذي يتمتع بتقدير ذات متدني فهو يتجنب المواقف التي تسبب قلقاً ومخاطرة وينكر إمكانياته ويشعر أن الآخرين لا يقدرونه ويصب اللوم عليهم لفشله، كما أنه اندفاعي يشعر بعدم السيطرة ويعبر عن مدى محدود من الانفعالات ولكي يصل الفرد إلى

تقدير إيجابي لذاته يجب أن يكون قادراً على توكيد ذاته وأن يكون قد توصل إلى مفهوم ايجابي عنها.

أشار بعض علماء الاجتماع إلى أن مفهوم الطفل عن ذاته يشتق من ظاهرة الاستحسان التي تأتيه من الآخرين ولا يستطيع الطفل الذي يبدأ حياته ككائن حي طفيلي مشدود إلى الأم أن يحاول في الوقت نفسه تأكيد ذاته ويبذل جهوده لإقامة وجوده ككائن مستقل منفصل عن أمه وقادر على إبداء رغباته الخاصة، وعلى تأكيد مطالبه واهتماماته وعلى التمييز بين رغبات الآخرين ورغباته. ويعد ما يبديه الطفل في السنتين الأوليين من مظاهر الخجل والاعتزاز البادرة الأولى لظهور مفهوم الذات ويتعزز مفهوم المرء عن ذاته بازدياد قدرته على تذكر الماضي وتوقع المستقبل. هذا وأن اتجاهات المرء نحو ذاته تتأثر إلى حد كبير بالاتجاهات التي يبديها الآخرين نحوه منذ طفولته المبكرة، ولا يقتصر أثر موقف الآخرين من الفرد في تكوين الاتجاه نحو ذاته عل مرحلة الطفولة بل يمتد إلى كل مراحل الحياة وبخاصة مرحلة المراهقة. إن المراهق الذي يتقبل ذاته يتقبل مجابهة الحياة الواقعية على ما فيها من سعادة وشقاء، ويشعر بتحرره وقدرته على فعل ما يراه ملائماً دونما تردد، أما المراهق الرافض لذاته فهو نقيض المتقبل لها نراه غير مرتاح ويظهر ذلك في التقليل من أهمية ما يحققه من نجاح وفي الشك في قدراته وعدم الثقة بالآخرين ممن حوله. وبهذا يقول" وليم فتس" يميل أولئك الذين يرون أنفسهم أنهم غير مرغوبين أو سيئين ولا قيمة لهم إلى أن يسلكوا وفق هذه الصورة التي يرونها أنفسهم عليها، كما يميل أصحاب المفهوم غير الواقعي عن أنفسهم إلى التعامل مع الحياة والناس بأساليب غير واقعية، كما يتكون لديهم مفهوم منحرف أو شاذ عن أنفسهم وبالتالي يدفعهم إلى أن يسلكوا أساليب منحرفة أو شاذة، وعلى ذلك تعد المعلومات الخاصة بكيفية إدراك الفرد لذاته مهمة إذا حاولنا القيام بدور في مساعدة هذا الفرد أو محاولة الوصول إلى تقويمه.

تقوم آراء روجرز في نظرية الذات على عدد من الأسس، يمكن إجمالها فيما يلي:

أولاً- يعيش كل فرد في عالم خاص من خبراته، يكون هو مركز هذا العالم.

ثانياً- تعتبر المحافظة على الذات وتنميتها وتحقيقها، بمثابة أقوى الدوافع المحركة للفرد في سلوكه.

ثالثاً- يستجيب الفرد في المواقف المختلفة في ضوء إدراكه الخاص لذاته ولعالمه، فهو يستجيب للحقيقة كما يدركها في أسلوب يتسق ومفهومه عن ذاته.

رابعاً- يستجيب الفرد لما يدركه من تهديد لذاته بدفاعات مختلفة، وجمل دفاعية.

خامساً- يميل الإنسان إلى القمة والاكتمال ويسعى إلى تحقيق الكمال ويستجيب الفرد تحت الظروف العادية استجابات منطقية وبناءة ويختار من الأساليب السلوكية ما يؤدي إلى النمو الشخصي وتحقيق الذات.

- إن الهدف النهائي لإدراك مفهوم الذات هو أي يكون الشخص كامل التوظيف لذاته وهذا الهدف يتحقق في النقاط التالية:

1- انفتاح الشخص على خبراته

وهذا يتضمن أن يمتلك الفرد الإرادة التي تمكنه أن يميز عالمه بشكل كلّي وشامل، بما يحويه هذا العالم من مظاهر إيجابية وسلبية، وعندما تتضمن هذه الخبرة بعض الألم أو النتائج السالبة يكون لزاماً على الفرد أن يتقبل الخبرات كما هي، لأنها ليست محددة أو مقيدة بظروف الجدارة والاهتمام. والشخص الذي يتمتع بالمواءمة هو الذي تتسق ذاته مع المجموع الكلّي لخبراته الخاصة.

2. الحياة الوجودية

الشخص كامل التوظيف لا يقف موقف المدافع عن أية خبرة من خبراته الخاصة، وكنتيجة لهذا تكون ذاته قادرة على تقبل كل لحظة من لحظات حياتها، وأن تعيش هذه اللحظات بكل معنى، وهذا مستوى من التقبل يُمكِّن هذه الذات من أن تتسق بشكل يتجه دائماً نحو الأفضل مع كافة المواقف الجديدة.

3. الذات الواثقة

الذات كاملة التوظيف، تمتلك الإيمان التام بقدرتها على إصدار الأحكام، وهي ذات لا تهتم كثيراً بوجهات نظر الآخرين، لأنها تدرك تماماً أنها لا بد أن تتعامل مع

الأمور من وجهة نظرها الخاصة ومن وجهة تأويلها هي لمعنى الحقيقة في الواقع. وفي عملية تأويلها الذاتية للحقيقة لا يمنعها هذا من أن تكون مفتوحة على الآراء التي يبديها الآخرون ولكنها لا تكون على استعداد لأن تترك الآخرين يملون عليها آراؤهم أو يفرضون عليها إرادتهم.

4. **الشعور بالحرية**

الفرد أو الأفراد الذين يملكون ذواتاً كاملة التوظيف يشعرون بالحرية الكاملة في اتخاذ قراراتهم، وهم لا يشعرون أنهم مرغمون أو مجبرون على التصرف بطريقة تتسق وتنسجم مع توقعات الآخرين ذوي الأهمية، أو المجتمع بوجه عام. وهذا يتيح لهم الفرصة أن يكونوا واقعين مع ذواتهم في كافة الأوقات.

5. **الإبتكارية**

الأشخاص كاملو التوظيف لذواتهم يكونون مبتكرين وأشخاص تلقائيين ولديهم الرغبة الدائمة في أن يتركوا مشاعرهم وأحاسيسهم تأخذهم إلى اتجاه معين دونما خوف من النتائج المترتبة على أفعالهم، هذه الإبتكارية لا تجعل منهم أشخاص منجزون ببراعة وإنما تركز على منحنى الأشخاص في التعامل مع المواقف، أكثر من تركيزها على مضامين اهتمام هؤلاء الأشخاص وخبراتهم أو تجاربهم.

- تبدو الصحة النفسية في تحقيق الفرد لذاته تحقيقاً كاملاً، ومن الدلائل التي تحدد معنى الذاتية الكاملة، حرية الفرد أو تعتبر من دلائل الإنسانية الكاملة، تلك الحرية التي يمارسها الإنسان وهو مدرك مداها وحدودها، ومتحملاً مسؤوليتها وما ينتج عن ممارستها، تلك الحرية التي يمارسها ويصل عن طريقها إلى أسلوب حياته.

وبذلك يستطيع أن يصل إلى معنى لحياته، معنى يحدد وجوده ويدفعه إلى النشاط الذي يحقق هذا المعنى، وقد يكون هذا المعنى في هدف يختاره الفرد بإرادته.

ومن دلائل الذاتية الكاملة أن يكون الفرد قادراً على التعاطف مع الآخرين وأن يكون ملتزماً بتعميم المثل العليا مثل الحق والخير والجمال وغير ذلك من القيم التي تدل على إنسانية.

وعلى هذا يعتبر "ماسلو" الأشخاص المحققين لذواتهم مكتملي النضج ومكتملي الإنسانية، إنهم أشخاص تحقق لهم بالفعل وبطريقة ملائمة إشباع كل حاجاتهم الرئيسية إلى الانتماء والعطف والاحترام واحترام الذات وتقديرها ومن ثم فهم يتسمون بالشعور الأصيل والجدارة.

ويذهب ماسلو إلى أن صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص معينة بالقياس إلى غير السوي.

أهم هذه الخصائص هي:

- إدراك أكثر فاعلية للواقع، وعلاقات مريحة معه.
- تقبل للذات وللآخرين وللطبيعة.
- تلقائية في الحياة الداخلية والأفكار والدوافع.
- تركيز على المشكلة، واهتمام بالمشكلات خارج نفسه والشعور برسالة في الحياة.
- القدرة على الانسلاخ عما حوله من مثيرات، الحاجة إلى العزلة والخلوة الذاتية.
- استقلال الذاتية، استقلال عن الثقافة وعن البيئة والاتصال بهما.
- الشعور القوي بالانتماء، والتوحد مع نبي الإنسان وشعور عميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة لبني الإنسان ككل.
- علاقات شخصية متبادلة عميقة.
- الخلق والإبداع.
- التمييز بين الوسائل والغايات.
- السوية في نظرية الذات

السوية من وجهة نظر مفهوم الذات هي كلمة مرادفة للتطابق، بمعنى أن سوية الفرد تتحقق إذا حدث تطابق بين أبعاد مفهوم ذاته "الذات المدركة، الذات الاجتماعية، الذات المثالية" وكذلك تتحقق سوية الفرد إذا لم يوجد في أعماق أو

مستويات مفهوم ذاته ما يهدد كيانه، وإذا لم يحدث تعارض بين مجالات مفهوم ذاته وتكاملت نياتها بصورة تجعله يحقق ذاته وإمكاناته باستمرار.

أما إذا وجدت في أعماق ومستويات مفهوم ذاته خبرات مهددة لكيانه أو مخجلة أو معيبة بصورة تجعله يشعر بالذنب أو يلجأ إلى الحيل الدفاعية. فلا تحدث مصالحة بينه وبين نفسه، ويلجأ إلى العدوان نحو الذات ونحو الآخرين، أو إذا لم يحدث تنسيق بين مجالات تحقيق ذاته فيحدث تعارض بين ذاته الجسمية- كوجود عاهة - وذاته المهنية والاجتماعية، فيفشل في حياته انتفاء التعارض بين أبعاد مفهوم الذات ووضوح فكرة أو مفهوم الفرد عن ذاته والتقاء هذه الأبعاد في نقطة واحدة هي جوهر السوية في نظرية مفهوم الذات.

مادام الفرد خالياً من الخبرات المهددة في الماضي، وهناك تصالح بينه وبين نفسه في الحاضر ويسير مطمئناً على مستقبله، كان هذا الفرد متمتعاً بالسوية الذاتية.

نشوء عاطفة اعتبار الذات

يتوقف نشوء هذه العاطفة على التفاعلات المستمرة القائمة بين الفرد والمحيطين به، عاطفة اعتبار الذات تنشأ من أثر الثواب والعقاب والمدح والذم وعلاقات الرضا والاستياء ومن التفكير الشخصي ونتيجة تفاعله مع البيئة الاجتماعية.

ويمكن أن نلخص نشوء هذه العاطفة في المراحل الأربعة التالية:

- المستوى الغريزي الذي نجد فيه مواقف بسيطة تعتدل باللذة أو بالإثم الذي يصحب الفعل الغريزي، وهذا المستوى نجده في صغار الأطفال، الطفل الذي يمسك كل ما تقع عليه يده، يقلع عن ذلك في حالة الأشياء التي يجد طعمها مر، مؤلم، ويميل إلى أكل ما يجده لذيذاً حلواً.
- المستوى الغريزي الذي يعتدل فيه السلوك، الثواب والعقاب، فبعد أن يكبر الطفل قليلاً عن السنتين تعتدل أعماله عن طريق المحيط به. فيتكيف سلوكه تبعاً للتفاعلات التي تقع بينه وبين المجتمع.

- مستوى الأعمال المرتبط بالمدح أو الذم أو بعلامات الرضا والاستهجان، كثير من الأطفال عند شروعهم في عمل ما، ينظرون إلى وجوه أهلهم علّهم يرون علامات خاصة يسترشدون بها للاستمرار في العمل أو الانقطاع عنه.
- هناك مستوى أرقى من المستويات الثلاثة السابقة وفيه يقوم الإنسان بعمله بناءً على فكرة خاصة أو تحقيقاً لغرض أو بعداً خاصاً، بصرف النظر عما قد يقع عليه من ثواب وعقاب، أو يتجه إليه من مدح وذم وبصرف النظر عن إرضاء المجتمع أو غضبه عليه، هذا ما يتصف به ناشر المبادئ الخلقية والعقائدية وهم عادة يصممون السير في عملهم رغم المقاومة الشديدة التي يلقونها في بعض الأحيان.

أنواع مفهوم الذات

1- مفهوم الذات العام

يرى "يونغ" بأنه الجانب المنظم أو مجموعة الجوانب التنظيمية للشخصية والتي تستقطب حولها مجمل النشاطات المختلفة الموجهة من أجل تحقيق كفاءة الإنسان وهذه الجوانب تزود الشخصية بالوحدة والاستقرار اللذان يعتبران هدف الفرد في حياته. أما "روجرز" يعتبر مفهوم الذات ذلك التنظيم العقلي والمعرفي والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقاته المتعددة. بينما الذات عند ابن سينا هي الصورة المعرفية للنفس.

2- مفهوم الذات النفسي

يتكون مفهوم الذات من فكرة الإنسان عن نفسه في علاقاته بالبيئة كما يتولى بدوره تحديد السلوك الذي يمارسه الشخص ومستواه وينظر الفرد إلى الذات الظاهرية على أنها حقيقة بالنسبة له فهي التي تحدد طريقة استجابته للمواقف المختلفة التي يتعامل معها بحيث نجدها غالباً

ولا يستجيب للبيئة الموضوعية وإنما لكيفية إدراكا ته بها. فمفهوم الذات النفسي يمثل الوعي أو الشعور المتمثل فيما يقوم به الإنسان من عمليات الإدراك والتفكير

والتذكر والإحساس وغيرها. ونظراً لقيام الذات بالعمل كمركز للشعور فإنها تصبح بالتالي مسؤولة عن تنظيم الأعمال الضرورية لاستمرار حياة الفرد وشعوره بهويته.

3- مفهوم الذات الاجتماعي

هو سلسلة متدرجة من حاجات المحافظة على البقاء مثل الجوع والعطش التي تأخذ بالارتقاء نحو حاجات نفسية أعلى كالشعور بالأمن والانتماء والحب والتقدير وتحقيق الذات إلى أن تصل إلى الحاجات المعرفية كالرغبة في الاكتشاف والعلم والحاجات الجمالية التي تنم عن الرغبة في الأشياء الجميلة ولا يمكن إشباع الحاجات العليا دون إشباع الحاجات العضوية والأساسية أولاً لأنها أكثر سيطرة وأكثر بدائية ويعني ذلك أن حاجات الأمن والطمأنينة تكون ملحة ومسيطرة عندما تتعرض للتهديد بينما تظل الحاجات العليا التي تتضمن تحقيق الذات كامنة لدى الفرد في حالة عدم توفر الظروف المناسبة ولا تستطيع التعبير عن نفسها إلا بعد أن يتحرر الإنسان من سيطرة الحاجات الدنيا. وهي ذات يصفها الآخرون.

4- مفهوم الذات الجسمية

هي توفر المرونة الكافية لدى الفرد لمراجعة خبراته الذاتية ونظمه الداخلية وتعديلها بشكل يتماشى مع العالم المحيط به، وبأن الإنسان في موقع قوي. محققاً وحدة متكاملة، ليقول شيئاً للعالم فهو يمارس النشاطات من أجل متعة القيام بها وليس بالضرورة من أجل فائدة أو مصلحة .ويبدو من الناحية النفسية أن ما يُّقَوم الفرد هذا هو إشارة إلى ما يشعر به من احترام لنفسه كما يعتبر دعوة للغير من أجل احترامه، وقد يكون لما يقوم به معنى في الوقت الحاضر أو في المستقبل إلا أنه بالضرورة مرتبط بالوقت الحاضر فقط.

5- مفهوم الذات المثالية

هو ما يتمنى الشخص أن يكون عليه .كما يتمناها المجتمع وهي صورة الذات التي يشعر الفرد أن كثيراً من السلوك الوجداني يصبح منسجماً متناغماً عندما يُفهم في حدود الذات المثالية التي يطمح إليها وتقييمه الشخصي للطريقة التي يرى فيها

نفسه تقترب من هذا المثال. والمثالية جانب السمو والتعالي في الشخصية الفريدة المميزة بنشاطها الأخلاقي والمعرفي.

6- مفهوم الذات الواقعية

هي الذات الحقيقية الموضوعية التي تعبر عن اتجاهات الفرد ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع. وهي قدرة الفرد على قياس مقدراته وتوظيفها واقعياً للاستفادة من الخبرات المكتسبة في التكيف الناجح مع الواقع.

7- مفهوم الذات الخاص

تسمى الصورة النفسية أي كما يعيها الفرد ولا يتمنى أن يكتشف أحد عنها سلوكيات معينة أو أفكار خاصة لأنه يعتبرها جزء من ذاته الخاصة وأنه لا يتمنى أي إنسان أن يعرف عنها شيئاً. فمثلاً لا أعطي كل أسراري لكل أصدقائي أو قد اختار أقربهم لذاتي وهي مدركه كما يراها ويتصورها الشخص نفسه.

لماذا نبحث عن أخطاء الآخرين؟

أولاً- الشعور بالنقص

إذا كان الأنا في شخصيتي بحاجة إلى تقوية فبمقدار ما أركز على أخطاء الآخرين أشعر بنفسي أنني الأفضل بينهم، لهذا الأمر علاقة وثيقة مع الحرمان الذي أشعر به من جراء أخطائي الذاتية، فالعدوانية التي يولدها الحرمان تدور مفتشه على ما تتمسك به فتجد ذلك في أخطاء الآخرين.

ثانياً- احتقار الذات

إذا استولى احتقار الذات على العقل والقلب لسبب ما فبوسعه أن يخلق جواً من الشك تجاه الآخرين إلى حد أنه يعمي عن كل شيء ما عدا النقاط السلبية المكتشفة. إن الشعور بالنقائص الذاتية وبنواحي الضعف يجعل المصاب بالحرمان من شيء إلى رؤية سوء الإرادة والشر في سائر البشر واحتقار الذات حتى ولو كان مبهماً. يفتح أعيننا لنرى نقص الآخرين، فنجهد لنبرز في غيرنا أخطاء نخفيها في

ذواتنا، إن الذي ينبذ نفسه يشعر بأنه سجين عالم لا يطاق من العيوب، لا يعود يرى حوله سوى هذه الأخطاء التي تنغص عيشته.

ثالثاً- التجسس

بعض الأفراد يصبحون مشاهدين، فهم يخشون أن ينخرطوا في عالم ناقص ومهدد فإنهم يختبئون في أحسن نقطة مراقبة يجدونها ويتجسسون منها، يمعنون النظر بدقة في كل الذين يمرون في مجال إدراكهم الحسي ويدينونهم معززين حكمهم بالتعليقات الكثيرة، قد يكون مجال التجسس غرفة بسيطة يخضع كل داخل إليها إلى فحص دقيق لاكتشاف نقائصه الجديدة أو القديمة وإذا وجد متجسسان معاً فإنهما يخلقان جواً شيطانياً ويجدان ارتياحهما الرخيص في ما لهما من مقدرة على أن يريا من غير أن يلاحظا لهذا الداء سوى تسلط أنوار الانتباه مباشرة على المتجسس، فخوفه الأكبر أن يعثر عليه في مخبئه في حين يكون متطلعاً من خلال نوافذ الآخرين.

رابعاً- الإدراك الحسي الانتقائي

في محيطي الاجتماعي وفي تفاعلي من خلال العلاقات الجماعية مع الآخرين وفي وجود أحد الأشخاص الذي يرسل عدد من البلاغات عن حالته الذهنية وموقفه بالنسبة إليّ وما يقوله لي وأمامي هو في مظهره وشكل لباسه والذكريات التي يحييها.... وبما أن النواحي السلبية هي أسهل لي من رؤية النواحي الإيجابية فيمكنني إذاً أن ألاحظ بقعه على قميص من أكلمه بدل من أن أتبع حواره في قضية هامة. إن سبب هذا الإدراك الحسي الانتقائي، الكسل أو التعب أو الأمرين معاً، فالإدراك الحقيقي يقتضي مجهوداً لأنه مكلف، وبما أنني لست مستعداً دائماً أو لا أريد أن أدفع الثمن فإني بسهولة إدراكي الحسي ينزلق على الطريق السهل طريق الملاحظة البسيطة، ولسوء الحظ أشتري بهذا الثمن إدراكاً رخيصاً. إن إدراكنا الحسي يجتذب إلى بعض المثيرات بأوفر سهولة منه إلى الانجذاب إلى سواها.

- الحركة تلفت الانتباه أكثر من الصوت.
- الصوت الجديد يلفت الانتباه أكثر من صوت متصل.
- الخطأ يلفت الانتباه أكثر بكثير من المزايا.

تأثير القيم على الإدراك الحسي

إن القيمة هي ما يعتبر هاماً وله ثمنه في الحياة والبقاء، إن قيم الشخص أو الجماعة تؤثر في إدراكهم الحسي، فما يعتبره الشخص أو المجموعة هاماً يلفت الانتباه، فمثلاً إذا كانت النظافة هي القيمة القوية، فقصاصة الورق على الأرض أو بقعة على الثوب يستقطبان الانتباه!! إذا كان ما يفكر به الناس في ذاتي هو قيمتي الفاعلة فإنني أنتبه بوعي حاد عندما أكون موضوع الحديث وألاحظ بسهولة أقل بالنسبة إذا دار الحديث على مزايا الآخرين وقد أبقى لا مبالياً. ومن هنا يأتي أحد الأسباب الهامة التي تجعلنا نلاحظ الأخطاء، إن تركيزنا على ما هو مهم في نظرنا يتطلب أن يكون في غاية الكمال، غرفة نظيفة، معرفة صحيحة لقواعد النحو والإعراب، سمعتي وصورتي عند الآخرين. عندما تكون القيم الفاعلة في الشخص ضيقة وأنانية يسوء الجو وتسممه الانتقادات والمخالفات العقلية وعندما ترجع القيم الشريفة الأكثر شمولية كالمحبة والحقيقة والخدمة يظل من الممكن أن نلاحظ النقائص. وبحافز جديد يتم تجاوز الأخطاء التي لوحظت ونتقبل مساعدة الآخرين في إصلاح الذات ونموها. عندما يكون كل شيء حسناً يقال هذا حسن وعندما يكون هناك أدنى نقص يقال هذا رديء، أي يكفي خطأ صغير ليسترعي انتباهنا ويقودنا إلى هذه النتيجة الخاطئة وهي أن كل شيء هو سيء هو مدرك. إن الذين يركزون على صغائر الأمور هم سريعون في إصدار الأحكام. فعندما نثبت النظر في النقائص الصغيرة نصدر بسهولة أحكاماً تتجاوز بكثير الخطأ، فمعرفة هذه الميول الذاتية في المرحلة الأولى هي من الشفاء والنمو في القدرة على إدراك الصحيح.

كيف تتخلص من عيوبك النفسية؟

تتخذ العيوب التي تشوه صورة الإنسان صورة الخصال السيئة أو الأفكار الخاطئة

أو نقاط الضعف

العيوب قسمان هما:

1- **العيوب الظاهرة**

تتضح في سلوك الإنسان وتنتج عن أفكار شاذة يؤمن بصحتها ويكون مدركاً لما يفعله، والنفاق من أبرز الأمثلة على العيوب الظاهرة في شخصية الإنسان حيث يعتقد الكثير أنه مجرد صورة المجاملات الاجتماعية اللازمة لنجاح الإنسان.

2- **العيوب اللاشعورية**

التي تتحكم في تصرفات الإنسان دون أن يعي أنها تسيطر عليه...وهذه العيوب غالباً ما تتمثل في صورة نقاط الضعف.. كعجز الإنسان عن مقاومة إغراء ما..أو التأقلم مع موقف ما..

اكتساب العيوب قد يرجع إلى طريقة التنشئة الخاطئة أو إلى البيئة التي ينشأ فيها الإنسان والتي تتعامل مع بعض العيوب على أنها مجرد عادات اجتماعية...كما قد يرجع اكتساب العيوب إلى تأثير الفرد بشخصيته ومحاكاتها. بكل ما فيها من عيوب. ويمكن للمرء أن يواجه نفسه بهذه العيوب إذا كان يتمتع بدرجة عالية من النضج النفسي الذي يساعده على تحمل المصاعب التي تواجهه والآلام التي تنتابه عند رفع القناع عن هذه العيوب من خلال مكاشفته لنزاعاته الداخلية ومحاسبته لنفسه ومحاولة تحليله لكل أعماله بصورة أقرب ما تكون إلى الموضوعية.

- ومن أبرز العيوب التي تشوه شخصية الشباب الأنانية وحب الذات

لدرجة عدم القدرة على العطاء والاكتفاء بتحقيق المكاسب الذاتية حتى ولو كان ذلك على حساب الآخرين. وترجع الأنانية إلى أفراد الأسرة في تلبية طلبات أحد الأبناء على حساب بقية إخوته وتدليله، والأنانية تتطور لتتخذ صورة الحقد الذي لا يعرف معه الإنسان أي نوع من الرضا. والطريقة الوحيدة للتخفيف من حدة الأنانية هي أن يقتنع المرء أن الفائدة لا يمكن أن تتحقق له وحده دون الآخرين وأن عليه أن

يسعى إلى الانتماء إلى الآخرين والتوحد معهم.

- عيب الحساسية المفرطة

فهي سرعة التأثر والانفعال لمواقف لا تستحق الانفعال والحساسية المفرطة تترجم في صورة الخجل الزائد والفهم الخاطئ لتعليقات المحيطين. والطريقة المثالية للتخلص من هذا العيب هي الاحتكاك الدائم والمستمر مع الآخرين وتبادل الحديث معهم في مختلف الأمور.

- هناك مجموعة أخرى من العيوب التي تشوه شخصية الشباب

ومنها التردد الذي يتمثل في عدم القدرة على الاختيار بين عدة أشياء أو اتخاذ القرار. ويرجع ذلك إلى الطمع. فالإنسان يريد أن يستحوذ على كل شيء، فمثلاً الفتاة التي تتردد في الموافقة على الزواج من شاب يحمل كل الصفات التي تتمناها لاعتقادها أنها إذا تمهلت قليلاً قد يتاح لها فرصة الزواج بشاب أفضل منه.

- عيب السذاجة

السذاجة التي نُعرّفها بأنها النظر إلى الأمور بطريقة سطحية والميل إلى تصديق كل ما يقال أو يحدث على أنه حقيقة ثابتة وأكيدة ولمواجهة السذاجة يجب أن يركن الإنسان إلى التروي والتفكير مرتين قبل الإقدام على الاقتناع بأي فكرة أو القيام بأي عمل..وأن يترجم كل ما يجري حول الإنسان إلى مسائل حسابية تقوم على أسس عقلانية وألا يترك لعاطفته مهمة تسيير مجرى حياته. وهناك أيضاً الخيالية الزائدة وهي نوع من الهروب من مواجهة الواقع..ومثال ذلك حب الفتاة لشخص لا يمكن لها أن تتزوج منه لأنه متزوج من قبل....

إلى غير ذلك من المعوقات التي تحول دون تطور العلاقة بصورة طبيعية ولا يمكن التخلص من هذه الخيالية الزائدة إلا بمواجهة الواقع والاستفادة بقراءة السير الذاتية للشخصيات التي أثرت في حياة البشر كالأنبياء والحكماء والعلماء والأدباء والفنانين.

قيمة التحليل الذاتي

دلت الدراسات على أن الناس يعجزون إلى حد كبير عن تقدير أنفسهم تقديراً صحيحاً ودقيقاً، لأن الإنسان ينزع بفطرته إلى إخفاء عيوبه النفسية كما يخفي عوراته الجسدية فالإنسان يعرف نفسه كما يجب أن تكون لا كما هي عليه في الواقع وكما هي الحقيقة. وقد أجريت تجارب طلب فيها إلى أشخاص مختلفين أن يقدر كل منهم ذكاءه بنفسه ثم قيس ذكاؤهم عن طريق مقاييس موضوعية للذكاء فوجد أن ذوي الذكاء المنخفض غالباً ما يتجاوز حدود إمكاناتهم وأن ذوي الذكاء المرتفع يقللون من تقدير ذكائهم، وقد ظهر في عدة دراسات أن الطموح الذي يرسمونه لأنفسهم ذوي الذكاء المنخفض غالباً ما يتجاوز حدود إمكاناتهم وقدراتهم الفعلية، ويقصد بمستوى الطموح ذلك المستوى أو الهدف الذي يرسمه الفرد لنفسه ويسعى إلى الوصول إليه. أو هو المستوى الذي يتوقع الفرد أن يصل إليه بناءً على تقديره الذاتي لقدراته واستعداداته، وهذا الاختلاف في مستوى الطموح ومستوى القدرات العقلية لدى المراهقين على وجه الخصوص يجعل المراهق عرضة للتأزم النفسي ويهيئه لاضطراب الشخصية وعلى أية حال فإن تحليل الإنسان لنفسه لا بد وأن يعود عليه بالفائدة حتى ولو كانت هذه الفائدة محدودة، فهذا بعض ردات الفعل التي تسبب له الندم فيما بعد.

السعادة تنتزع ولا تستجدى

يخطئ من يظن أن السعادة الحقيقية تهبط على الإنسان من تلقاء نفسها في شكل ما مهما تعددت أنماطها من مأكل ومشرب وملبس ومسكن ونزهات وزواج وآمال وحتى راحة البال.....الخ ذلك أنه لا ضمان لاستمراريتها هذا من ناحية ومن ناحية أخرى إنه لا يحس بقيمتها، ذلك لأنه لم يبذل جهداً شخصياً في التوصل لها وعلى هذا يجب علينا أن نتبنى فلسفة في الحياة....مؤداها السعي إلى الخير والعطاء والنمو الذاتي فهذه الكلمات هي رهن إرادة الشخص ذاته وما دامت تجلب له السعادة فقد جعل السعادة رهن إشارته ورهن إرادته وقليل هم الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الرؤية فالغالبية العظمى هم ممن ينتظرون ما تجود به الأيام عليهم....

وقد تنقضي أعمارهم وهم ينتظرون..... ناسين أو متناسين أن السعادة الحقيقية هي من صنع الإنسان نفسه أو ينبغي على الأقل أن تكون كذلك أما استجداؤها فقد يأتي بها وقد لا يأتي أبداً، وإن أتى فما الضمان لاستمرارها ؟ فكم من ميسوري الحال والمال ومع ذلك تعساء وكم من محدودي الحال والمال وهم سعداء..يمكن القول إذاً إن السعادة فن ! وفن الحياة اتجاه نفسي فمن كان سعيداً قبل الزواج سيكون سعيداً بعده والعكس بالعكس....فالسلام الحقيقي ينبع من داخل الإنسان ولن يأتيه من خارجه. لأنه سيكون سلام زائف وصاحبه يخشى عليه دائماً من الضياع وهو لا يعرف الحفاظ عليه وبذلك نجد أن السعادة تصنع ولا تمنح. ولكي نكون سعداء يجب أن نكتشف ذواتنا ونصلحها وأن نعتمد أسلوب في الحياة يحقق لنا السعادة فنتبناه....فما هو هذا الأسلوب ؟

تبني السلوك الإيجابي لا الاستجابي

مؤدى هذه المقولة أن الأحداث ليس لها استجابة محددة سلفاً ولكن بإمكان المرء أن يستنطق من الحدث الواحد عدة استجابات مما يجعله إيجابياً فالإيجابية في جوهرها تعني الإيمان بقدرة الفرد على اختيار واحد أو أكثر من عدة استجابات محتملة في موقف واحد، في حين أن السلوك الاستجابي يرى أن لكل موقف استجابة أو عدة استجابات تحتم سلوكه. فالفشل أو الهزيمة عند الإيجابي هو نهاية وبداية معاً. أما عند الاستجابي فهي النهاية بعينها... وبذلك فإن الهزيمة لا تحدث فعلاً إلا عندما يقبل بها الإنسان فهي لا تفرض نفسها على الإنسان مهما اشتدت وطأتها وليس هناك أعظم من هزيمة الذات. فإياك والوقوع بها. وعلى هذا الأساس نتبين جوانب الاختلاف بين السلوك الإيجابي والسلوك الاستجابي.

- السلوك الإيجابي الاختيار هو الأصيل في السلوك والشعار هو أنت... اختياراتك أنت.. بينما السلوك الاستجابي الجبر والحتمية هما في أصل السلوك والشعار هو المكتوب على الجبين لازم تشوفه العين.
- السلوك الإيجابي الحتمية لا تعرقل حرية الاختيار بينما الاستجابي الحتمية تعرقل تماماً حرية الاختيار.

- السلوك الإيجابي غزارة الاحتمالات هي الأصل في التصرف. بينما الاستجابي نجد ندرة الاحتمالات هي الأصل في التصرف.
- السلوك الإيجابي: ليس الإنسان بما يحققه ولكن بما لم يحققه ويتوق إلى تحقيقه بينما الاستجابي الشعار الدائم "تجري ابن آدم جري الوحوش وغير رزقك ما بتحوش".
- السلوك الإيجابي نلاحظ عليه غلبة الرؤيا المستقبلية والاستجابي تغلب عليه الرؤية إلى الماضي وما تحمله من هموم ومشاكل.
- السلوك الإيجابي يرى الهزيمة هي نهاية وبداية إلى ما لانهاية له من الاحتمالات التي تفتح الأبواب أمامه بينما الاستجابي يرى الهزيمة هي نهاية فقط.
- السلوك الإيجابي: وجهة الضبط داخلية والشعار هو على قدر أهل العزم تأتي العزائم بينما الاستجابي لا يصحح المسار ولا يتعلم من أخطائه.
- السلوك الإيجابي يتميز بدافعية الإنجاز عنده مرتفعة بينما الاستجابي دافعية الإنجاز عنده منخفضة.
- السلوك الإيجابي: يقبل قدراً من المخاطرة والمغامرة المحسوبة بينما الاستجابي يؤثر السلامة التامة والشعار هو "أمشي سنة ولا تخطي قناة"
- السلوك الإيجابي: الحياة بالنسبة له هي منبسطة وفي عدة أوجه هي كذا وكذا ....بينما الاستجابي الحياة بالنسبة له منغلقة وهي إما كذا أو كذا وهو أحادي الرؤية.
- السلوك الإيجابي: يتمتع صاحبة بتفكير إبداعي غير تقليدي بينما الاستجابي يغلب عليه التفكير التقليدي المحافظ.
- إذاً عليك أن تكتشف صفاتك وتتعرف إلى أسلوبك وتحاول قبل الحكم على نفسك أو على الآخرين أن تستند إلى المعيار التاريخي لتكون موضوعياً في حكمك وصادقاً واعياً مدركاً كل نقطة في السلوك الإيجابي. والاستجابي.
- بعد اكتشاف شخصيتك لا بد وأنك تتوق لتعديل بعض صفاتك... لتكون شخصاً راضياً عن نفسه، فتحسن درجة قبول الفرد لذاته تلي عملية نقد

الذات فكل فرد يحاول الاستفادة من كفاءته هو شخص أدرك أهمية تعديل ذاته لكي يزيد من اطمئنانه وليحقق درجة أعلى من التكيف مع الذات ومع الآخرين ولكي يحسن من مكانته بين أقرانه وبالطبع فإن ذلك لا يحدث بين ليلة وضحاها وإنما بالتدرج والمتابعة لكي يتقدم خطوة وراء خطوة حتى يصل إلى قرار يُمكنه من أن يتجه نحو تحقيق أعلى للذات أخذاً بعين الاعتبار الزمن اللازم لترسيخ الصفات الجديدة بالمزاوجة دائماً بين ما تتيحه النفس من قدرات وما تتيحه الظروف من فرص يمكن استغلالها.

نمو مفهوم الذات عند المراهق

إن نمو مفهوم الذات يتجه بالمراهق إلى:

- تقبل الذات

يقصد بتقبل الذات كل ما يتصوره المراهق عن قدراته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية بشكل يطابق التصورات والمقاييس النفسية ويجب أن يكون هناك تطابق بين تقييم الفرد لقدراته وتقييم الآخرين مما يؤدي بالمراهق إلى تقبل ذاته وبالتالي يشكل ذات إيجابية. هناك بعض المبادئ تؤدي إلى مفهوم الذات السلبي أن الشخص الذي لديه مفهوم ذاتي سلبي بأنه الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدرته ويكون بائساً لا يجد حلاً لمشاكله وإن معظم محاولاته ستبوء بالفشل وكذلك يتوقع أن سلوكه الخاص ومستوى أدائه يكون منخفضاً جداً.

وقد يتساءل كل منا في لحظة ما عن تقديره ومكانته في المجتمع. أما الشخص الذي تكون لديه صورة سلبية عن نفسه يشرع بالإذلال من خلال ما يظهره سلوكه الاجتماعي ويشعر بأنه غير جدير بالفعل. ولعله من الأهمية بمكان أن يعترف أنه أمام الأمور الغير عادية يشعر بعدم الكفاءة والخوف. في حين نجد غيره يتحفز لبذل جهد أكبر ليتغلب على الموقف ويبدع في عمله ويقوم بأنشطة غير عادية في مجتمعه فالشخص الذي توجد في نفسه عقدة الخوف يغمره إيمان راسخ بعدم قدرته على أن يتغلب على ما يعتريه من نقاط ضعف وتصور ويعمل على تقويمها، أما غير

الكفء قد يشعر أنه مكره على بذل جهود كبيرة لكي يتغلب على ضعفه وبالتالي يحقق النجاح ولا تعني صفات عدم الكفاءة أن للفرد مفهوم سلبي ذاتي. ويكون العامل الحاسم هنا بين من يتمتع بمفهوم ذاتي صحيح عن غيره الذي يتسم بمفهوم ذاتي إيجابي هو اعترافه وقبوله بفهم ما يعتريه من نقاط ضعف وقوة. وكذلك فإن ما لدى الشخص الصحي من نقاط قوة لا تشوبها ولا تعوقها غرابه فإن لديه نقاط ضعف. ومن الممكن أن يكون الشعور السلبي لدى الشخص عن نفسه محدوداً بمهارة خاصة أو بواجب ما أو بوظيفة أو بموقف معين وليست هناك حاجة في أن يؤدي شعور الشخص للاعتقاد بأنه إنسان فاشل تماماً بل كل ما يحتاجه الفرد فقط هو أن ينظر إلى نفسه لكي يلاحظ الأشياء التي يود أن يتجنبها وعندما يقتنع الشخص ذو المفهوم السالب فإنه يجد لنفسه الأسباب التي تدعم احتجاجه هذا وحيث أن الإدراك يكون اختيارياً لذلك فهو يميل إلى إدراك ما يدعم اعتقاده ويتجاهل ما يكون عكس ذلك. فكلما حاول المرء التأثير على مثل هذا الشخص يصير متشائماً من فشله.

هذه الاعتقادات التي تخطر بذهنه تكون دليلاً على أنه فاشل في نظر الآخرين الأمر الذي يتطلب تشجيعه ورفع معنوياته.

- مفهوم الذات الصحي

إن مفهوم الذات ينمو لدى الفرد في ظل مواجهته بالحقيقة وليس في ظل مواجهته بالكلام فقط، ويتعين على المدرسين الملاحظة الحادة لما يحدث في المدرسة لكي يقفوا على الطريقة الصحيحة التي يتأثر بها كل طالب، وأن يعرف الغاية التي يسعى إليها، فلا يقنع مجرد الملاحظة البسيطة لأداء الطالب. كما أنه معرفة غايات الطالب وأهدافه تساعد كثيراً في نمو مفهوم الذات الإيجابي وعادة تستخدم عدة طرائق لتصحيح مفهوم الذات وهي:

- **التشجيع**: ففي التشجيع تزداد دافعية الفرد ومثابرته على إنجاز أعماله كاملة وتقديم التشجيع حين إنجاز عمل معين يؤدي إلى مزيد من الواقعية ولا سيما إذا كان إنجاز العمل يتعلق باهتمامات الفرد نفسه.

- **الأخطاء جزء من التعلم:** إن وقوع الفرد في خطأ وتصحيح هذا الخطأ يعزز تدريجياً ثقته في نفسه.

- **تقبل المحاولة الجيدة:** إن الفرد الذي يحاول في حل مشكلاته بنفسه وتقبل هذه المحاولة من الآخرين تعتبر بداية فعل إيجابي صحيح يتميز بدعم قوة إثبات الذات وتأكيديها ضمن الجماعة.

إن المدرسين والآباء غالباً ما يشعرون بالرضا فقط إذا ما أتقن الفرد عملاً ويظهرون قليلاً من الصبر إذا لم يتقن. إن تقبل المحاولة بالرضا والسرور فيه كثير من الدعم لشخصية الفرد الفاعل.

ث- **تقبل الفرد كما هو بقدراته وإمكاناته:** ولا يجوز إحباطه بنسب الفشل إليه سريعاً والتقبل يعني تصحيح وتعديل ما يسبب الأخطاء ليصبح إيجابياً. وهذا يؤدي إلى فهم الذات وتحقيقها إحدى علامات الصحة النفسية ومظاهرها.

إن لكل فرد منا قدرات وإمكانات وسمات معينة وعليه أن يعي هذه القدرات والسمات بصورة واقعية كما هي وأن يدرك نواحي الضعف والقوة فيه بحيث يتيح له ذلك استثمار نواحي القوة وتقبل نواحي الضعف إن من أهم مظاهر اختلال الصحة النفسية ووجود الاضطراب عدم معرفة الشخص لقدراته. أما تضخيمها أو المبالغة في تقديرها أو التهوين من شأنها فإنه يضعفها. ومن مظاهر الصحة النفسية تناسب وتجانس مستوى الطموح مع قدرات الفرد وإمكانياته الذاتية والعمل على استثمارها وتحقيقها عن قناعة ورضا.

- **احترام الذات**

إن المفهوم الإيجابي الصحي عن الذات يتضمن احترام الذات وحبها والتفاؤل بالقدرة الشخصية على تحقيق الأهداف المستقبلية والقدرة على اتخاذ قرارات معقولة وحكيمة وعندما نتحدث عن مفهوم الذات الصحي الإيجابي يجب أن يكون هذا المفهوم واقعياً أي أن تكون أهدافه واقعية وتحترم معايير القيم النبيلة.

يعتمد على تغيير في الاتجاهات والمعتقدات والتوقعات عند الفرد وتعتبر التوقعات إلى حد ما أهم من غيرها حيث يتحرك الأفراد في الاتجاه الذي يتوقع أن يكون هدف له. لذلك فإن أي محاولة لتغيير التوقعات يجب أن يعتمد على تغيير في السلوك وإلى هذا الحد تعتبر الخبرات الماضية أمراً هاماً لأنها تساهم في تكوين المعتقدات الحالية لدى الفرد وكذلك ميوله واستعداداته والخبرات التي كان قد نجم عنها الفشل تؤثر على خبرات الفرد فلا يكرر محاولاته مرة ثانية بحيث يؤدي به الفعل إلى أن يتوقع الفشل في محاولاته.

وهكذا نرى أن لمفهوم الذات أهمية بالغة في شخصية الفرد. يتوقف بدرجة كبيرة على البيئة المحيطة بالفرد وخبراته، وعلى أساسه يتكون ويتجه سلوكه أما الشخص الذي يكون مفهومه سلبي عن ذاته، تكون تصوراته غير واقعية ويدخل في اضطراب نفسي عكس الذي يكون مفهومه إيجابي عن ذاته فيكون ذو فعالية كبيرة على صعيد المجتمع وعلى الصعيد النفسي والشخصي.

الفعل الإرادي

الإرادة: العنصر الأهم في الحياة الفاعلة لأنها تشمل على التصميم والعزم والتحقيق للفعل.

وهذا ما دفعنا لوصف بعض الأشخاص بقوة الإرادة والبعض الآخر بضعف الإرادة. إن الشخص القوي الإرادة هو الذي يحقق فعله في حين الشخص الضعيف الإرادة رجل متردد في أعماله يتنازعه الإقدام والإحجام، فالإرادة قوة فاعلة تجعل الفعل قابلاً للتحقيق بل تنقل الفعل من إمكانية الوجود إلى الوجود الحقيقي وكون الإرادة فاعلية ذاتية فإن الفعل الصادر عنها لا يخلو من التفكير والاختيار والحرية في طريقه للتنفيذ والتحقيق.

إن بعض الأفعال البشرية تتم بصورة آلية ودون أن يتدخل الإنسان في مجراها مثل هضم الطعام ودوران الدم وفرز الغدد والتنفس والأفعال الغريزية وهذه الأفعال

ليست أفعال إرادية لأن الفعل الإرادي يقوم على الفحص والتفكير والموازنة وتتدخل فيه عوامل كثيرة مثل الاهتمام والعاطفة والواجب والاعتبارات الشخصية والوطنية والأخلاقية والاجتماعية وينتهي الفعل الإرادي بالتصميم على القيام بالفعل أو عدم القيام به لأسباب معقولة وبالتالي النتيجة المنطقية للتصميم هي التنفيذ أي تحقيق الأمر.

أولاً: أثر الجسم في الفعل الإرادي

- الأسس الحيوية للفعل الإرادي: إن الفعل الإرادي يحتاج لتكامل جسمي وهو ظهور حركات معينة مع كف أنواع أخرى من الحركات التي تعرقل السير للحركة الرئيسية. على عكس ما يحدث عندما نهدد شخصاً ما نراه يبعد رأسه ويرفع يديه ليحمي وجهه وتظهر في الوقت نفسه حركة ثني الركبتين ويميل الجسم كله للخلف إن كانت حركة الرأس لا تكفي للتخلص من الخطر وهذا الفعل لا يمكن أن نسميه تكاملاً بالمعنى الصحيح.
- أهم شرط يقوم عليه الفعل الإرادي: التوقف عن الحركات غير الملائمة للموضوع واستدعاء الحركات الملائمة وهذا ما يدخل ضمن الانتباه الإرادي.
- التركيز: يقوم الجهاز العصبي في كل أطواره بتوزيع النشاط ويؤدي تركيزه في منطقة المخ بحيث يتولى تنسيق الحركة وإحكام إدارتها. فنلاحظ أن العضلات على سلامتها لا تقوم بواجبها، ليس مرده لنقص القوى الجسمية بل يرجع إلى ضعف في الضبط وهبوط الاستعداد الحركي. ومن الملاحظ أن التركيز على أشده يضعف عند التعب وضعف التركيز يحدث اضطراباً في التمييز بين الأشياء وتحديدها ويصبح في الوقت نفسه أسيراً للخطر والواقع المباشر عاجز عن الانتظار، ليس له قدرة على الاحتمال ولا لتقدير أي طوارئ.

ثانياً: أثر النفس في الفعل الإرادي

- تطور الحركة وتطور الذهن: يبين علماء النفس أن سرعة الحركة تتأثر تأثراً واضحا بالغاية التي يهدف إليها الشخص كما أن التمرين على القيام بفعل يزيد من

تقطع الحركات المكونة له ويجعل الفعل في مجموعة أقرب إلى الشكل المنشود. ولأثر النموذج في الفعل دوره في تجديد الغاية والهدف كما أن الاتجاه والهدف في الفعل يكسبه شكلاً يوحد بين عناصره.

- أثر الوسائل والغايات في تركيب الفعل: ثمة رابطة تصل الأعمال الجسمية المتعددة بالتفكير ويظن ذلك في إدراك الغاية وهي تصور نهاية العمل. إن الأفعال الإرادية التي تعودها الشخص في تفكيره لا يتصورها أما الأفعال المتصورة في الذهن والمعقدة هي التي نفكر بها لأنها شيء غير مألوف. محال أن يدرك المفكر الغاية بنظرة سريعة، يبدأ بالتعبير عن أفكاره بالكلام أو كتابة لينظم أفكاره ويرسم خطة السير بألفاظ تهديه لاكتشاف الوسائل المؤدية إلى الغاية. أصعب خطوة خطتها الكائنات في تصورها هي الانتقال من الفعل إلى المكان، تصور مكان الفعل يرجع إلى الذي يلاحظ أفعاله القديمة ويتصور على أساسها المستقبل وحتى يصل إلى ذلك عليه أن ينسى ذاته في الوقت الحاضر ليتصور نفسه في المستقبل بمكان شبيه بمكان آخر فيه مثل هذا الفعل في زمن مضى ولا يمكن بغير ذلك أن يوجه الشخص فعلاً وأن يستهدف غاية.
- أثر التنظيم الزماني والمكاني في الأفعال: وهنا تأتي نظرية المجالات حيث يتوقف المجال الحيوي على مجالات أخرى مثل المجال الجسمي والمجال الاجتماعي والمجال الطبيعي. فعندما يكون الشخص في مجال جسمي ضيق ويحاول أن يقوم بأفعال خارجة على نطاق هذا المجال فإنه يصاب باضطراب نفسي ويعوض بكثرة الكذب والخيال وهناك أشخاص في أوساط لا تلاءم حالتهم وقدرتهم فإنهم يقعون في تعقيدات نفسية.
- صلة الإرادة بالمجال الحيوي: كلما كان الشخص حر تعددت أمامه وجوه الفعل فيعجز عن البت في تعين اتجاه له ويدرك خطر موقفه. ونجد عند المصاب بالعصاب شعور بالفراغ وهبوطاً عميقاً في الوظائف العقلية جميعها فالأمراض النفسية تظهر في نقص العاطفة والانفعال فبعض الأشخاص لا يتأثرون لأي رعب أو ألم ولا يشعرون بأي باعث لأي عمل ولعلاج ذلك أشار "مور" بأننا لا نستطيع أن نزيد أو ننقص من شدة الانفعال بإرادتنا إلا إذا

استعملنا واسطة أخرى مثل عامل تركيز الذهن في الموضوع الذي يمكن أن يثير فينا الانفعال وهذا الانتباه أو التركيز ما هو إلا الإرادة الفاعلة للذات.

تنظيم الفعل

إن الحالات النفسية لا تؤثر في الجسم إلا إذا انقلبت أفعالاً، عندما يحار الشخص في أية طريق يسلك تظهر الحالات الانفعالية. أهم طريق لإثارة الانفعال هو وضع الشخص في موقف يتطلب الاختيار بين عناصر متشابكة حيث تغير اتجاهه يجعله يضطرب. وغالباً ما نحاول أن نقنع غيرنا بقيمنا وأن نسيطر بما نملك من وسائل فطرية ومكتسبة فتحدث هذه المحاولات انفعالات وقد نشعر بالعجز والإخفاق وبالتالي يغمرنا شعور بالكره وانقطاع الفعل بالمقابل نجد الحب هو الأساس الذي يقوم عليه المجال الحيوي الاجتماعي وتنظيم معاملات المجتمع إن الشخص يؤلمه أن يفقد ما كان يتمتع به من تقدير ويؤلمه أن يشعر بالإخفاق ويصاب بحالة اللافعل.

- عوامل الضبط الاجتماعية: لا يبلغ الشخص درجة الاستقلال في أفعاله وإن كبر ويظل منقاداً إلى سلطان الأسرة فيما يأخذ ويدع. الشخص جزء من الكل مصيره، مصير الكل. ومن الأخطاء الكبيرة اعتبار الفرد وحدة مسؤول عن أفعاله، أن محاولات دفع الفرد لتغيير سلوكه بغير ما يعتقده المجتمع الذي ينتمي إليه صعب جداً.
- عوامل الضبط الجسمية: وهذا ما نعبر عنه بكلمة ضبط النفس أي بذل النشاط لتوجيه الأفعال وتجنبها الانفعال المتميز باضطراب التوازن العام للنشاط الجسمي وانعدام التكيف بين الجسم والبيئة ومقدرته على الضبط.
- عوامل الضبط النفسية: أن ميل الأفكار إلى الظهور في مظهر الحركة أصبح مؤكداً عند أغلب علماء النفس. فهناك استعداد جسمي لأفعال كامنة إذا أثارها منبه حسي. إن الانقياد لسلطة العادات تجعل الفرد يفقد الفكرة الموجهة للأفعال وتنفصل الفكرة عن الحركات وينعدم الضبط ويصبح الشخص مصاباً بضعف إرادي.

أثر المجتمع في الفعل الإرادي

يرجع أثر المجتمع في الفعل الإرادي الشخصي إلى ارتباط ضبط الأفراد بالضبط الاجتماعي فالمحاكاة الفردية هي صورة نفسية للضغط الاجتماعي ولا مناص من وصل الفرد بالبيئة الاجتماعية التي تبدو ممثلة فيه على صورة ضبط. وقد بيّن" كروا" في العقل والإيمان صلة العقيدة بالمجال الذهني وبيّن أن العقيدة نهاية يقف عندها العقل الذي يحاول دائماً أن يربط بين الأسباب وقد يكون الاتجاه الديني طاغياً على سائر الاتجاهات وهناك سلوك آخر لا يقوم في أفعاله على القيود الاجتماعية ولا تخضع الإرادة له أنه الفعل الذي يستند إلى التجارب الخاصة للفرد والتي تستند إلى الذكاء والحكمة الشخصية.

مراحل إنجاز الفعل الإرادي

1- مرحلة تصور الغاية

يبدأ الفعل بتصور الأهداف والوسائل التي تمكن الفرد من الوصول إلى تحقيق الرغبات التي يطمح بتحقيقها . كأن أرغب في نيل الشهادة الجامعية أو أن أصبح مدرساً..

2- مرحلة موازنة الأمر

الموازنة هي فحص الأسباب والبواعث التي تحث على القيام بالمشروع أو التخلي عنه وهي من عمل العقل وتفترض تدخل الإرادة لتركيز الانتباه ومنع المرء من اتخاذ قرار لم تتوافر له أسباب النضج.

3- مرحلة العزم والتقرير

الوصول إلى قرار هو جوهر الفعل الإرادي فبعد موازنة الأمر من جميع الوجوه، أتخذ القرار المناسب وأحزم الأمر في أن أكون مدرساً مثلا .

4- مرحلة التحقيق والتنفيذ

هذه المرحلة جوهر الفعل الإرادي ونتيجة للمراحل السابقة وتتلخص في الإقدام على ما عزمت عليه من فعل تحقيقا لذاتي.

شروط الفعل الإرادي

1- الشروط العضوية: الفعل الإرادي يفترض تكامل المراكز النفسية الحركية. إن الإنسان الذي بإمكانه أن ينصرف تصرفاً إراديا هو الإنسان الذي يتمتع بجملة عصبية سليمة تمكنه بفعل المراكز الدفاعية من خلق التآزر بين اندفاعاته المختلفة.

2- الشروط النفسية: الإرادة مرتبطة بشخصية المريد وبجملة حياته النفسية فالفعل الإرادي يتضمن التفكير والرغبة والدافع. والحقيقة أن المرء لا يستطيع أن يريد شيئا لا يعرفه فالإرادة مرتبطة بالتفكير والمعرفة.

3- الشروط الاجتماعية: الوجدان الجماعي والعقل الجمعي ومُثل الجماعة هي بمثابة الوصي الذي تتربى بحسب تعاليمه العقول والإرادات وهذا ما جعل بيئة الإنسان الاجتماعية ترفعه إلى مستوى يتجاوز دوافعه الفطرية في ما يريد.

طبيعة الإرادة

1. الإرادة والاندفاع والكف

يتضمن الفعل الإرادي قدرة الاندفاع في تحقيق الفعل فالمصاب بفقدان الإرادة تتحكم به العطالة والسلبية في حين يكون صاحب الإرادة في شغل شاغل، قوي العزم في تحقيق ما يريد ولكن يجب أن ننتبه إلى أن الإرادة الحقيقية هي القدرة على اتخاذ القرارات وفقاً لأسباب معقولة والمندفع يجب ألا يسيطر عليه مزاجه ويتخذ له القرارات، لأن الإرادة هي قدرة على كف الاندفاعات والفعل الإرادي هو الذي يكبح المنزلقات الغريزية ويوجهها الوجه الذي يريد. وهذا يعني أن الإرادة هي اندفاع وكف وتوجيه، كف للاندفاعات التي لا نرضى عنها وتوجيه الاندفاعات التي تنال منا الرضى.

2. الإرادة والجهد

اعتاد الناس أن يفهموا الإرادة القوية في الجهد القوي ولكن هذه النظرة لا تصح إلا جزئياً مثال ذلك طالبين تتبعا معا البرهان على إحدى النظريات إلا أن أحدهما

قام بجهد في تثبيت انتباهه في حين الآخر اكتفى بأن وضع الغاية نصب عينيه وركز انتباهه، فمن صاحب الحظ الأوفى من الإرادة ؟ إن الطالب الذي استطاع أن يركز انتباهه دون جهد هو صاحب الحظ الأوفى من الإرادة وتعليل ذلك أن الفعل الإرادي هو الفعل الذي يوافق العقل، إن الحاجة إلى بذل الجهد تدل على نقص الفعل والإرادة. فالفعل الإرادي الأكمل هو الذي يتطلب جهدا أقل.

3. الإرادة والهوى

كثيراً ما يخلط عامة الناس بين صاحب الإرادة وصاحب الهوى فكلاهما يبدوان منصرفين إلى العمل انصرافاً لا يعرف الكلل والملل والحقيقة أن الإرادة تتخذ قراراتها بعد النظر في البواعث المختلفة في حين صاحب الهوى هواه هو الذي يقرر له ويوجهه، إن الهوى لا يخرج بمعنى من المعاني عن الإرادة ولكن هذه الإرادة تكون مندفعة عمياء لا ضابط لها ولا قاعدة. ففي الحين الذي يتصرف المرء عن هوى نراه يستسلم لقوة مسيطرة عليه تتحكم بتصرفاته ولكنه حينما يتصرف تصرفاً إراديا يتخذ قراراته بنفسه ويتحكم بسلوكه.

أثر المرض في الفعل الإرادي

يعتبر التعب أهم الحالات الجسمية التي تحدث اضطراب في الإرادة، التعب صورة لضعف الإرادة وسببه عجز الشخص عن تغيير اتجاهه في العمليات الذهنية والجسمية، فآثار التعب تمتد إلى السلوك إذ يميل الإنسان لالتزام اتجاه واحد وتغيير الاتجاه يتطلب نشاط إرادي خاص. ويظهر آثار الإرهاق والمرض في لجوء الشخص إلى أعمال ليس لها من داع وغير معقولة وليس لها غاية مقصودة وكأن الشخص يعمل ليعمل والنشاط الذهني والانتباه له أثر كبير في توجيه الفعل الإرادي وأي إصابة بأي حالة مرضية انفعالية أو نفسية تؤثر على أداء الفعل الإرادي وتؤدي إلى تراجعه. إن الإرادة والفعل الإرادي يبدأ من التركيز على الهدف الذي نقصده والفكر الذي يوجهه.

العادات السلبية في مواجهة الفعل

في الطريق لبناء مستقبل مشرق، تواجه الإنسان مجموعة متنوعة من العوائق التي ترده على عقبه كلما حاول التقدم. وكأنها عقبات كأداء ومنعرجات شديدة الميلان وحفر عميق الغور، وجدت لتأخره عن الوصول إلى غاياته. ومن هذه العقبات والحفر والمنعرجات العادات السلبية. فبعض الناس بمجرد أن يضع لنفسه خطة لهدف ما تصادم بعادة التسويف والتأجيل، والبعض الآخر ربما يواجه منعطف عادة التردد في اتخاذ القرار وآخر ربما اندحر في هوة عادة الاستيقاظ المتأخر..... وهكذا نجد عادات كثيرة تتربص بنا وتعمل على هدم كل ما نبنيه بل وتجعله ركاماً في مهب الريح.

فما هي العادة؟ وما هي طبيعة تكوينها؟ ولماذا تسيطر علينا بشكل قوي؟ وهل هناك وسيلة أو مهرب للتخلص منها والفكاك من أسرها؟

بكل بساطة يمكننا القول أن العادة هي كل سلوك متكرر بشكل لا إرادي، فإذا أضفنا لها مفردة "السلبية" فنحن بذلك نقتصر على العادة التي يكون لها مردود سلبي على حياة الإنسان.

ولتوضيح ذلك إليك بعض العادات السلوكية. فمن العادات عند بعض الناس قضم الأظافر، وعند الأطفال مص الأصبع والتأخر عن الدوام، أو شرب المنبهات والتدخين، وعدم الإصغاء والتهام الطعام بسرعة....، تتفاوت هذه العادات فيما بينها في درجة تمكنها ورسوخها في سلوك الإنسان وذلك تبعاً لمدة وعدد المحاولات للتخلص منها، ووجود مسببات للإدمان فيها ودرجة تأثر الفرد بالبيئة الخارجية وتبعاً لذلك تتفاوت درجة سهولة التخلص منها وإن كانت عملية التخلص تصبح سهلة بل وممتعة إذا استخدمنا فيها وسائل وطرق العقل البشري الرائعة في بناء العادات.

في الأسطر التالية سنكشف أولاً طريقة العقل في بناء هذه العادات، ثم نكيف هذه الطريقة ونستخدمها للتخلص من عاداتنا السلبية.

تتشكل عاداتنا وتختزن في عقولنا كما تمهد الطرقات للسيارات، فأول مرة تمارس فيها العادة يكون أثر هذه العادة بسيطاً وقد يتلاشى إذا لم تكرر كما يتلاشى أثر السيارات إذا هبت الرياح.

وطبيعة العادة العقلية عبارة عن صور وأصوات ومشاعر وأحاسيس تمثل ممارساتنا لتلك العادة ثم تخزن هذه المعلومات المكتسبة على شكل مركبات كيميائية في الدماغ. فإذا تكررت ممارسة العادة تعمقت وتأصلت وتجذرت أكثر في عقل الإنسان حتى تصبح مثل الطريق المحفور حفراً في الأرض اليابسة. ولإزالة هذه العادة من الدماغ ينبغي تخزين صور وأصوات وأحاسيس في المكان الذي تخزن فيه العادة لإلغاء أثرها وغرس عادة جديدة مكانها. ولتحقيق ذلك يتم هذا بطريقتين.

- الطريقة التلقائية: المعتادة عن طريق كسر هذه العادة وممارسة خلافها وهذا يحتاج لكثير من الوقت وهو في نفس الوقت معرض لكثير من الإخفاقات.
- الطريقة الثانية: ذات الفعالية العالية والأثر السريع والعميق هي الخيال.

فالخيال وظيفة من أهم وظائف العقل الاعتيادية والتي تساعدنا في محو أثر هذه العادة السلبية وغرس العادة الإيجابية الجديدة. مكمن القوة في هذه الطريقة أنها تستخدم وظائف العقل الطبيعية ولا تحتاج لمجهود بدني كبير.

القدرة على الخيال هائلة ومذهلة ولكنها تتعرض للضمور عند بعض الناس نتيجة عدم الاستخدام وهي تشمل مجموعة من القدرات الفرعية. ويمكن أن يكون الخيال من صنع العقل لا وجود له في الواقع. ومن القدرات الفرعية تخيل الصور والأصوات والمشاعر. في جانب قدرات الخيال على التصور أنه ينظر للمشهد من زوايا مختلفة، وفي جانب قدرات الخيال على إدراك الأصوات يمكن تجسيم الصوت أو تضخيم الصوت وقدرة الخيال في استشعار المشاعر بحيث يمكنه التعرف على شدتها وطبيعتها وغير ذلك.

الفصل الثاني

- تعرف إلى صفاتك واكتشف أعماقك
- تنمية الذات
- اكتشف عيوبك
- اقبل ذاتك
- مهارات تنمية الشخصية
- أسباب انخفاض دافعية الإنجاز
- الأساليب الخاطئة في التنشئة
- أثر الانتباه في السلوك

تعرف إلى صفاتك واكتشف أعماقك

متحفظ، متحرر، مستقل، متعاون، منفتح، مرن، منطوي، تفكيري معرفي، ذو عقل مرن، متأثر بالمشاعر، مستقل عاطفياً، هادئ، أنفعل بسرعة، متسامح، جازم، معتدل، منافس، حيوي، مقتصد، نفعي، أخلاقي، تأملي، منكمش، مغامر، خجول، اعتمد على نفسي، مفرط في الحماية، لطيف، صعب، قابل للتكيف، عنيد، واعي، منغمس بضروراتي الذاتية الداخلية، متأثر بالحقائق الخارجية، محافظ على مبادئي،أتأثر بمقولات الآخرين، صارم في قراراتي، أتنازل بسهولة، عنيف، متكلم، معتد بنفسي، حكيم، جهة ضبطي ذاتية، جهة ضبطي خارجية، دقيق اجتماعياً، غير مهتم بالقواعد الاجتماعية، مسترخي، متوتر، رابط الجأش.

ولعل خير طريقة لاكتشاف الذات هي التعرف على استبصار الذات ويرى المحللين النفسيين أن للإدراك أربع مستويات يمكن من خلالها استبصار الذات وهي:

1) الذات الظاهرية وهي شعورية واعية.

2) الذات الخصوصية وهي لا شعورية لا واعية.

3) الذات الاجتماعية ما قبل الشعور وهي جملة العادات والتقاليد والأعراف والقيم الأخلاقية.

4) التجربة المثيرة أو الخبرات.

الذات لها رقائق أو طبقات عديدة قد تصل إلى حد التناقض. لهذا ينبغي الاهتمام بالوعي بالذات وتوجيهها بقدر اهتمامنا بالوعي لإدراك الآخرين لنا ومبررات هذا الإدراك ، عدم التسرع بنفي صورة الآخرين عنا أو اتخاذ موقف دفاعي منهم يثبت تأكيدنا لذاتنا إذ أن هذا الرأي لا بد وفيه قدر من الصحة

والصواب ولو كان ضئيلاً فمن الحكمة الإمعان في هذا النقد الموجه إلينا قبل إنكاره أو نفيه أو قبل قرارنا بنفي هؤلاء الآخرين.

تنمية الذات

الثقة – التغيير – الرسالة

أولاً- الثقة

كيف أبني ثقتي بنفسي؟

إن الثقة تكتسب وتتطور وهي لم تولد مع الإنسان عندما ولد وجاء على هذه الدنيا، أن الأشخاص الذين يملكون الثقة بأنفسهم هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم اكتساب فهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان وأي مكان اكتسبوا كل درجة في ثقتهم بأنفسهم.

● انعدام الثقة بالنفس: غالباً ما نسمع أشخاص محيطون بنا يرددون إنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس، ماذا تعني كلمة انعدام الثقة أو نقص الثقة، أن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها تبدأ.

أولا- بانعدام الثقة في النفس.

ثانيا- الاعتقاد بأن الآخرين يرون الضعف والسلبية في شخصيتنا وهو ما يؤدي إلى القلق.

ثالثا- القلق بفعل هذا الإحساس بالضعف والسلبية والتفاعل معه. وهذا يعني شعوري بأن ما يصدر عني هو سلوك سيء وتصرف ضعيف وفي الأساس هو شعور لا يمت إلى شخصيتي وأسلوبي بالحياة بصلة ولكن هذا الاعتقاد يدفعني للإحساس بالخجل من نفسي.

رابعاً- الإحساس بالخجل مما قد يصدر عني من سلوك سلبي، هذا الإحساس يقود إلى نقطة البداية وهي انعدام الثقة بالنفس.

وهكذا أدمر حياتي بفعل هذا الإحساس السلبي اتجاه نفسي وقدراتي ولكن لو قررت التوقف عن الاستمرار في إضعاف ذاتي وتدميرها بهذه الأفكار السلبية والتي تعتبر بمثابة موت بطيء للطاقات المخزونة بداخلي وللدوافع القوية التي لم استثمرها بالشكل الطبيعي. إذا اتخذت القرار بالتوقف عن إضعاف الذات وتدميرها... أبدأ بالخطوة الأولى !

- **ثقتك بنفسك تكمن في اعتقادك:** في البداية أحرص على أن لا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك... فالثقة بالنفس فكرة تولد في الدماغ وتتجاوب معها أي أنك تخلق الفكرة سواء كانت سلبية أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتوجيهها يكون بحسب اعتقاداتك عن نفسك... لذلك تبنى عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك.
- **انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق:** واستمع إلى حديث نفسك جيداً واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسؤوليتك وحدك، لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك... اعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهى... وأنت قادر على المسامحة أغفر لأهلك... لأقاربك...لأصدقائك... اغفر لكل من أساء إليك، لأنك لست مسؤولاً عن جهلهم.
- **ابتعد كل البعد عن المقارنة:** أي لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين.. حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقري في كل شيء... فقط ركز على إبداعاتك وعلى ما تستطيع إنجازه، وحاول تطوير هوايات تمس شخصيتك.
- **حاول أن تكون ما تريده أنت:** لا ما يريده الآخرون... ومن المهم جداً أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا.
- **اختر مثل أعلى لك:** وتمثل حياته وأسلوبه في الحياة ولن تجد أفضل من الرسل والأنبياء رضوان الله عليهم مثلاً في القدرة على التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سام ونبيل وهو إعلاء كلمة الحق والعدل ونشر السلام.

- **اقبل ذاتك كما هي:** كثير ما يشعر الفرد برفض الذات والسخط عليها، نتيجة اكتشافه المستمر لعيوبه الشخصية، خاصة وأن بعضها قابل للتصحيح والبعض الآخر غير قابل للتصحيح، والطباع بعضها يسهل تطويره وبعضها يصعب... ومن لا يقبل ذاته كما هي بميزاتها وعيوبها فلن يكون قادراً على قبول الآخر. كما أن تغيير أو تطوير الشخصية إلى الأفضل يعني أن الشخصية لا تخلو من العيوب غير أن كلمة عيوب نسبية إلى حد كبير، حتى أن ما يراه الواحد عيباً قد يراه على غيره ميزة وربما يحدث ذلك التباين نتيجة احتياج الشخص لاكتساب هذه الصفة التي قد يطلق عليها غيره "عيباً" يطلق عليه شخص ما "صفة مرغوبة".

مثال: الزوجة التي تعاني من كون زوجها متردد في صنع القرارات، غير محدد فيما يريده بالضبط، قد تعجب برجل متهور أو مغامر في اتخاذ قراراته.

اكتشف عيوبك

يدرك الإنسان عيوبه كلما شعر أن طباعه لا تروق للآخرين، خاصة إذا أبدى أكثر من شخص في أكثر من موقف تضررهم من أسلوبه في التعامل معهم. وفي الواقع لا يمكن أن يطور الفرد طباعه أو يصحح عيوبه وسلبياته إلا إذا شعر بأنه ليس راضياً تماما عن ذاته، وما من وسيلة أمام الفرد لكي يصحح عيوبه وسلبياته إلا إذا شعر بأنه ليس راضياً تماما عن ذاته، وما من وسيلة أمام الفرد كي يتعرف بوضوح على الجوانب الإيجابية والسلبية في شخصيته سوى التعامل مع الآخرين وملاحظة ردود أفعالهم والأخذ بعين الاعتبار تعليقاتهم ونصائحهم واستقبالهم بموضوعية وبلا حساسية حتى يمكن الاستفادة منها في تطوير الشخصية والتخلص من السلبيات واكتساب الإيجابيات... والواقع أن من يريد أن ينمي شخصيته إلى الأفضل يتخذ من كل المواقف ومن خبرات التعامل مع الآخرين فرصاً لتفهّم ذاته وإصلاحها، فالآخرون يرون ذاتي أكثر وضوحاً مما أراها أنا.

هناك عيوب جسمانية أو عيوب شخصية أو مزيج من هذه وتلك وقد يؤدي التركيز على العيوب الجسمانية إلى تأثيرات سلبية على الشخصية.

- ومن الأمثلة على العيوب الجسمانية:

شاب قصير يشعر بعدم الرضا عن ذاته، شابه لا تتمتع بالقدر المناسب من الجمال الجسدي، صعوبة نطق بعض الأحرف، التلعثم في الكلام أثناء الحديث...الخ.

- من الأمثلة على العيوب الشخصية:

شخص يعاني من العصبية وسرعة الغضب، أو التردد وضعف القدرة على صنع القرار أو التسرع في فهم الأمور إلى درجة التهور، أو العاطفية الشديدة أو الحساسية المفرطة أو المبالغة في الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة، أو العناد وفرض الرأي وحب التسلط والسيطرة... أو السلبية وعدم التعبير عن الرأي الشخصي، أو ضعف الثقة بالنفس وقبول الرأي الآخر بلا أدنى تفكير، أو الخجل الزائد، أو الانطوائية وصعوبة التعامل مع الآخرين، أو التباطؤ الشديد بصورة تبعث الملل، أو فقر التعبير عن المشاعر العاطفية، أو اللامبالاة وضعف الإحساس بالمسؤولية.....إلى آخر تلك الخصال الشخصية. إذا تأملنا الأمثلة السابقة فسوف نلاحظ أن هناك صفات شخصية ثابتة لا يمكن تغييرها مثل ملامح الوجه وطول القامة...الخ كما أن هناك صفات قابلة للتطوير أو التعديل مثل الخجل والانطواء والعصبية والتسرع وغيرها، وسواء هذه أو تلك فإن الشخصية لن يقدر صاحبها أن يتعامل معها إيجابياً ما لم يقبل ذاته أو لا كما هي. ومن ثم تبدأ عمليات التنمية والتطوير بالطريق الشخصي الذاتي وبالإصرار على التغيير نحو الأفضل.

أقبل ذاتك

إن من لا يقبل ذاته كما هي، ليس بمقدوره أن يقبل الآخر.

إذ أن رفض الذات للآخر يؤدي إلى الصراع مع الآخر وكل شخص إذا تأمل ذاته سوف يجد ما لا يعجبه أو ربما يجد ما يكرهه، وقد يتفاعل مع ذلك فيكره ذاته كلها متجاهلاً ما فيها من ميزات تستحق الرضا والاهتمام والتنمية وقد يتزايد تركيزه على عيوبه حتى يرفض ذاته، وربما يجد الآخرين على صفات حسنة ليست موجودة

فيه بالرغم من وجود صفات حسنة فيه وليست فيهم...! هذا هو رد فعل سلبي لما يراه الفرد من عيوب فيه. أما رد الفعل الإيجابي لما يعتبره الفرد عيوباً فهو قبول الذات بعيوبها كما بميزاتها ومحاولة التكيف مع بعض الصفات الثابتة مثل قصر القامة ومحاولة تحقيق إنجاز عمل أو إبداع شيء أو تقديم عطاء يفيد الآخرين، لأنه سوف يشعر بحالة من السعادة والرضا عن الذات ومن ثم سوف يتكون لديه يقين ثابت بأن القيم الحقيقية للإنسان ليست في شكله أو قامته بل في كيانه الداخلي المتمايز، وشيئاً فشيئاً يتصالح الفرد مع ذاته مستمداً إشباعا ته وتوازنه النفسي من قيم أخلاقية وروحية أعلى من مجرد الخصائص الجسمانية.

ينبغي أن يتفهم الفرد عيوبه محاولاً تصحيحها قدر الإمكان، ومن لا يحاول أن يتفهم عيوبه الشخصية ويتعرف على صفاته الخاصة ويواجهها إيجابياً فليس بمقدوره أن يتفهم أن للآخرين عيوباً كعيوبه، وأن عليه أن يتقبل الآخرين بكل عيوبهم دون أن يعيّرهم بها، بل يساعدهم على التغلب عليها بتوفير مناخ الحب والصداقة والتفاهم والموضوعية.

مهارات تنمية الشخصية

- كيف يحدث تكون الشخصية ؟

لكي نعرف كيف تتكون الشخصية يجب أن نعرف أولاً المواد الأولية التي تولد مع الإنسان ثم المبادئ التي يجري وفقاً لها نمو هذه المواد وتطورها.

أولاً: الاستعدادات الأولية

يولد الإنسان مزوداً بعدد كبير من الاستعدادات السلوكية كالأفعال الانعكاسية البسيطة، كما يقوم بعدد من الأفعال المعقدة الآتية عن نظام الأفعال الانعكاسية البسيطة وهذا كله يعبر عن الحاجات الأولية ولكن هذا الوضع لا يطول حتى يبدأ بالتعديل بسرعة كبيرة في الأشهر والسنوات الأولى للولادة من حيث الإضافة والتركيب والتعقيد عن طريق عمليات التعلم ذات الصلة بالأفعال الانعكاسية البسيطة والمركبة والإرادية.

ثانياً: عملية التعلم

هناك عدة مفاهيم تفسر عملية التعلم وتشرح ما يوجد في الأسس منها. أهم هذه المفاهيم الدافع والحاجة، المثير والاستجابة، الإشراط والتعزيز.

- **معنى التعلم**: نحن نتعلم من البيئة التي نعيش فيها أمور كثيرة والواقع أن التعلم عملية أساسية في الحياة، فكل إنسان يتعلم، وأثناء تعلمه ينمي أنماط السلوك التي يمارسها، وكل مظاهر النشاط البشري تعبر عن عملية تعلم. بل أن الطفل في عملية نموه يخضع لتعلم مستمر من بيئته الخارجية فهو يتعلم أن ينادي أمه عن طريق الصراخ ويتعلم التمييز بين الموضوعات الخارجية،وحالما تنمو أطرافه يتعلم كيفية القبض على الأشياء وتركها، وحالما تنمو أرجله وعضلاته يتعلم المشي، ويتعلم اللغة وأساليب مخاطبة الناس، وآداب المائدة،واحترام الكبير وما إلى ذلك. فنحن نتعلم العيش، إذ دون عملية تعلم تفقد الحياة قيمتها ويفقد المجتمع حضارته. فالتعلم من الكبار إلى الصغار هي الوظيفة الرئيسية الأولى للعقل البشري.
- **انتقال المهارات الحركية**: يحدث الانتقال من مهارة حركية إلى مهارة أخرى عن طريق التعلم مثل تعلم الكتابة وركوب الدراجة وقيادة السيارة.....الخ.
- **انتقال الاتجاهات**: يلاحظ ظاهرة انتقال أثر التدريب والتعلم في مجال الاتجاهات والقيم ولا شك أن اكتساب اتجاه قوي موجب إزاء الحياد الإيجابي يسهل اكتساب اتجاهات أخرى. واتجاه موجب إزاء التعاون كنمط من أنماط الحياة يتطلب اتجاها سالبا إزاء التنافس والأنانية والفردية.
- **انتقال العادة الفكرية**: من أهم أهداف التربية والتعليم في مجتمع صاعد، أن نكسب الأفراد عادات التفكير الصحيح المبني على جمع الحقائق والنقد الموضوعي وحل المشكلات والتفكير العلمي الموضوعي المجرد عن الهوى والأغراض الشخصية. والعادات الفكرية هي أنماط من التفكير تنتقل آثارها إلى المواقف الخارجية التي يوجد فيها الناشئ في مستقبل أيامه.
- **التعميم**: عملية يتم بها إدراك المعالم العامة أو المبادئ الرئيسية والتعميم هو حدوث استجابة معينة أمام مواقف خارجية متعددة وبالتالي التعميم صورة من

صور الفهم التي تطبق على المواقف الأخرى التي هي من نفس النوع أي إمكانية تطبيق المبدأ العام على المواقف الأخرى الجديدة.

ثالثاً- تعلم الدوافع الشخصية للإنجاز

استناداً إلى عمليات التعلم تعمل في تكوين الدوافع أشكال من الاستجابات الإشراطية والخبرات التي يمر بها الإنسان وتؤلف الدوافع الثانوية مع الدوافع الأولية نظاماً شديد التعقيد يعتمد عليه الإنسان.

- مكونات دافع الإنجاز: يرى "أوزبل" أن هناك ثلاث مكونات على الأقل لدافعية الإنجاز هي:

- **الدافع المعرفي:** الذي يعبر عن حالة الانشغال بالعمل، أي أن الفرد يحاول أن يشبع حاجات المعرفة والفهم، وتكون عملية اكتشاف الجديد في المعرفة بمثابة مكافأة له.
- **تكريس الذات:** وهي رغبة الفرد في مزيد من الشهرة والسمعة والمكانة التي يحرزها عن طريق أدائه المتميز والملتزم في التقاليد العامة المعترف بها مما يؤدي إلى شعوره بكفايته واحترامه لذاته.
- **دافع الانتماء:** الذي يتجلى في الرغبة بالحصول على تقبل الآخرين ويتحقق إشباعه في هذا التقبل أي أن الفرد يستخدم نجاحه العام أداة للحصول على الاعتراف والتقدير من جانب من يعتمد عليهم في تأكيد ثقته بنفسه.

- **مراحل نمو دافعية الإنجاز**

1. **التنافس الاستقلالي:** ويقصد بها الخبرات البدائية في محاولة اكتشاف البيئة ويظهر الإنجاز الذاتي الحسن التنظيم عند الطفل مع ظهور اللغة وظهور القدرات والمهارات وعندما يصبح دافع الإنجاز الاستقلالي للطفل أكثر فعالية لقوة قدراته ويشعر بمتعة الإنجاز الاستقلالي مع تعلمه التحدث واكتشاف قدرته على أعمال لم يكن قادراً على أدائها من قبل يشعر بتأكيد الذات ولا يجتاز هذه المرحلة بنجاح في التفاعل مع البيئة واكتشافها.

2. **المقارنة الاجتماعية حول الإنجاز:** تبدأ هذه المرحلة حين يتعرض الطفل لضغوط تدفعه إلى التقويم الاجتماعي ويكون التمركز حول الذات كالتناقض إلى حد ما وتصبح هذه المرحلة وظيفة إخبارية فهي تسمح للطفل بتسوية إخفاقاته لتزوده بالمعلومات عن نفسه بعلاقته بالعالم الذي هو حوله وتبرز الوظيفة المعيارية لهذه المرحلة عندما يوجه الطفل نفسه نحو المقارنة الاجتماعية.

3. **تكامل دافعية الإنجاز الذاتي ودافعية الإنجاز الاجتماعي:** يمكن أن يحدث مثل هذا الدمج بين دافعية الإنجاز الذاتي والاجتماعي عندما لا تسيطر الأخيرة على الفرد أو تصبح المعيار الذي يتحكم في فكرة الطفل في الإنجاز، فإن تفوق الجانب المعياري الجمعي على دوافع الإنجاز الذاتي يجعل للإنجاز القائم على المقارنة بالآخرين المكان الأهم.

رابعاً: وظائف دافعية الإنجاز

- وظيفة تحريك وتنشيط الطاقة الكامنة داخل الفرد، كما أن وجود الأهداف الواضحة مع التركيز عليها كفيل بتنشيط الطاقة الإنسانية والطاقة النفسية داخل كل فرد.
- تقوم دافعية الإنجاز بوظيفة انتقائية تجعل الإنسان ينتقي سلوكاً محدداً يصل به لهدف دون آخر، وعندما يتحقق الهدف تقوم الدافعية بوظيفة أخرى هي الوظيفة التدعيمية لتلك الطريقة التي أوصلته لهدفه.
- تحقق دافعية الإنجاز وظيفة المثابرة والإصرار والصبر والاعتكاف حتى يتم إنجاز العمل.
- تحقق دافعية الإنجاز وظيفة هامة للغاية هي الوظيفة التوجيهية وبما أن الإنسان يمتلك طاقة ذاتية فإنه يتم توجيهها في اتجاه يحدد قوة ذلك الدافع ووجهته الصحيحة.

أسباب انخفاض دافعية الإنجاز

إن لضعف الدافعية للإنجاز أسباباً متعددة.

1. **توقعات الوالدين المرتفعة جداً والمنخفضة جداً**

في بعض الأحيان قد يبالغ الوالدين ويضعون معايير مرتفعة لانجاز أبنائهم كلما أحرزوا تقدماً وقد يمارسون القسوة الشديدة ليحقق أبنائهم الانجاز العالي مما يجعل الأبناء غير مبالين بالتحصيل وتضعف دافعيتهم للانجاز ويشعرهم بأنهم فاشلون، بالإضافة إلى ذلك إن توقعات الوالدين المرتفعة والمبالغ فيها يطوّر لدى الأطفال خوفاً من الفشل يؤدي إلى الإنجاز المنخفض، كما أن دافع الطفل إلى الإنجاز العالي قد يولد لديه دافعاً لتجنب النجاح، وهو دافع اجتماعي مكتسب تستثيره المواقف التنافسية عندما يخشى الأفراد أن يجلب لهم نتائج سلبية.

2. **التنشئة الاجتماعية الخاطئة**

بما أن الدافع إلى الإنجاز مكتسب من البيئة، لذا تلعب أساليب التنشئة الاجتماعية دوراً هاماً في إكسابهم الأساليب التي تركز على الاستقلالية والاعتماد على الذات أو الإتكالية واللامبالاة في الإنجاز فالأساليب التي تدعم الاستقلالية والثقة بالنفس تكون دافعية الإنجاز بعكس الأساليب التي تقوم على التسلط والقهر والمراقبة المستمرة وعدم الثقة حيث تقلل من الدافعية للإنجاز عند هؤلاء الأفراد الذين يتعرضون لمثل هذه الأساليب القهرية.

من الأساليب الخاطئة في التنشئة

أ - **القسوة في المعاملة:** فالقسوة في المعاملة من أجل الوصول إلى الإنجاز العالي تؤدي إلى ضعف الدافعية عند الطفل كما يميل إلى الإهمال وذلك لعقاب الوالدين.

ب - **الحماية الزائدة:** كثيراً من الآباء يحمون أطفالهم حماية زائدة لأسباب متعددة أكثرها شيوعاً، الخوف على سلامة الأطفال والرغبة في أن يعيشوا حياة أفضل من تلك التي عاشها الآباء فالحماية الزائدة يولد لديهم الشعور

بالضعف والإتكالية وعدم القدرة على المبادرة ويكونون غير ناضجين وضعيفي الدافعية للإنجاز.

ج - **النبذ والنقد المتكرر:** يشعر الأطفال المنبوذين باليأس وعدم الكفاءة والغضب فيستخدمون الضعف التحصيلي والإهمال للانتقام من الوالدين، يؤدي النقد الشديد المتكرر إلى استجابة مشابهة.

د- **إهمال الطفل وتسيبه:** إن إهمال الطفل وتسيبه الذي يبعد رقابة الوالدين عنه باعتقادهم أن ذلك يعلم الطفل الاعتماد على الذات فإن هذا الأسلوب من شأنه أن يولد عند الطفل شعور بالخوف وعدم الأمن وينعكس سلباً على دافعية الإنجاز فالأطفال هنا لا يتعلمون كيف يتصرفون بشكل مناسب في المواقف الصعبة.

هـ - **كثرة الخلافات داخل الأسرة:** إن الخلافات والمشاكل داخل الأسرة تؤدي إلى شعور الطفل بعدم الأمان مما يضعف لديه الرغبة في التحصيل، فيلجأ بعض الأطفال إلى أساليب هروبية من المشكلات باستخدام أحلام اليقظة.

و- **تدني تقدير الذات:** أساليب خاطئة للتنشئة الاجتماعية تؤدي إلى تدني تقدير الذات عند الطفل وشعوره بعدم القيمة وتدني تقدير الذات يؤدي إلى اعتقاد الطفل بأنه غير قادر على الإنجاز ويقلل من قدر نفسه ومن مستوى طموحه مما يضعف دافعيته نحو الإنجاز.

ز - **التأخر في النمو:** أكدت الدراسات أن الأطفال الذين يسير نموهم بمعدل بطيء بالمقارنة مع أقرانهم، يوصف هؤلاء الأطفال بأنهم غير ناضجين جسمياً ونفسياً واجتماعيا والأطفال الذين يعانون من صعوبات ذات منشأ وراثي فإن النقص العام في الدافعية للإنجاز غالباً ما يكون ناتجاً عن وظائف الجهاز العصبي المركزي.

ح - **البحث عن طريق جديد لإنجاز المهمات:** حيث أظهرت نتائج البحوث أن هناك خطوات تساعد على ذلك أهمها.

- تقديم المكافآت عن الأداء الناجح.

- ملاحظة الطفل نماذج من ذوي التحصيل المرتفع.
- تغيير الصورة عن الذات بحيث تتضمن النجاح والمسؤولية.
- التوقف عن التفكير السلبي واستخدام صورة إيجابية مشجعة.
- الملاحظ أن الوراثة ركن أساسي في تكوين الشخصية، لكن العوامل التي يرثها الإنسان لا تظل ثابتة بل تتفاعل مع البيئة منذ اللحظة الأولى لتكوين الجنين داخل الرحم وبذلك تبقى الفرصة متاحة لنا لتعديل سلوكنا وتصحيح ما أعوج من شخصيتنا عندما نكبر وهو ما يسمى بالتربية التصحيحية الذاتية.

العاطفة دافع للسلوك

كثيراً ما نتحدث عن العاطفة كمحرك للسلوك والمقصود بالعاطفة هنا مدى تأثيرها على النشاط الذاتي للفرد، تبدو العاطفة في كثير من مظاهر السلوك العادي فمثلاً عاطفة الحب تبدو مظاهرها السلوكية كثيرة في حالة الأم التي تحب ابنها والزوجة التي تحب زوجها وفي حب الأشياء والنبات والحيوان والطبيعة وهنا تلعب العاطفة دور المحرك لتحقيق الذات الشخصية لأنها استعداد وجداني مركب وليس بسيطاً تدفع صاحبها نحو الشعور بانفعالات معينة وإلى القيام بأنواع معينة من السلوك الإيجابي نحو الآخرين، فعاطفة الحب عاطفة إيجابية تغني نشاط الفرد الذاتي بعلاقات ناجحة ومطمئنة في حين الكره حالة سلبية تجعل صاحبها منغلق على ذاته فالعاطفة تنظيم ذاتي له حصته في الدوام والثبات بينما انفعال الكره حالة طارئة. إن العاطفة تطبع سلوك الفرد بنوع من الثبات والاستقرار ونستطيع أن نتنبأ بسلوك شخص ما في موقف معين إذا عرفنا عاطفته لأن العاطفة قد تستغرق العمر كله إذا كانت موجهة لهدف محدد فالعواطف الإيجابية تدفع صاحبها إلى التجاوب مع موضوعاتها مثل عاطفة الصداقة والشفقة والحنان ولعل أسمى العواطف عاطفة حب الذات واحترام الذات واعتبار الذات والنضج العقلي. العاطفة صفة مزاجية تتكون باجتماع عدد من الانفعالات المتشابهة حول موقف أو موضوع وتستثار بتجاذب الموقف أو الموضوع دون غيره ومن شأن العواطف أن تنظم الانفعالات حتى قيل عن العواطف استعدادات عقلية وقد تنمو عاطفة على حساب غيرها من العواطف

وتسـود عندئذ تتحـول إلى هوى عـاطفي تتحكم في سلوك الفـرد وقد تسلبـه إرادته ويعيش تحت تأثيرها، إلا أن كل عاطفة تحمل في تضاعيفها بذور العاطفـة المناقضة لها وهذا ما يعرف بتوازن العواطف.

أثر الانتباه في السلوك

الانتباه تجمع الفاعلية النفسية حول ظاهرة من الظواهر لجعلها واضحة تماماً.

فالانتباه المشتت هو حالة تتفرق فيها عناصر حياتنا الداخلية ولا يتميز فيها إحساس من إحساس ولا إدراك من إدراك.

أما الانتباه المتجمع فهو حالة تتجمع فيها فاعلية النفس حول موضوع معين.

إن هذا الانتباه يقتضي جهداً وإرادة وهذا أعلى درجات الانتباه تنظيماً لفاعلية النفس في اتخاذ القرارات. عندما يتجه الانتباه إلى العالم الخارجي ينقسم إلى انتباه حسي وهو تجمع فاعلية الحواس حول موضوع معين وانتباه حركي يكون تنظيم لحركاتنا وترتيبها وجعلها مطابقة للأشياء الخارجية، أما عندما يتجه الانتباه إلى العالم الداخلي فهو تأمل الإنسان لحياته الداخلية، تأمل الإنسان لأفكاره وذكرياته وتصوراته وأحواله الشخصية وإتقان الانتباه يجعل صاحبه أكثر حظاً في إدراك الذات وتنمية قدراتها وتوجيهها. قد يتولد الانتباه نتيجة مؤثر خارجي مباشر بصورة آلية مستقلة عن الإرادة والاهتمام كانتباه الإنسان لنور ساطع أو برق لا مع يخطف البصر، هذا الانتباه ناشئ عن قوة المؤثر لا عن اتجاه النفس إلى الشيء أو ميلها إليه.

ويتولد الانتباه العفوي من اهتمامنا بالشيء وميلنا إليه فنحن لا نهتم بالأشياء كلها على حد سواء بل نميل إلى بعضها بصورة عفوية من غير جهد فكري ولا تعب نفسي إن هذا الانتباه ناشئ عن غريزة حفظ البقاء فالحيوان لا ينتبه إلا عند الخوف أو الخطر وينتبه للملائم رغبة في الحصول عليه، إن انتباه الطفل شبيه بانتباه الحيوان إلا أن حب الاطلاع عنده أشد وأقوى أما الراشد فيختلف ميله إلى الأشياء بحسب شدتها وطرافتها وندرتها. فإذا سرنا في الطريق انتبهنا إلى بعض

الأشياء دون بعضها وهذا يعني أن الانتباه العفوي هو اصطفاء – مجرد عن الإرادة إلا أنه ليس تابع للعوامل الخارجية "الشدة والندرة" فحسب بل هو تابع للعوامل الداخلية مثل الثقافة المكتسبة ونوع التفكير لذا هو يؤثر في اتخاذ القرارات وتركيب الذات. وأعلى أشكال الانتباه الذي يساهم في تطوير الذات وتنميتها الانتباه الإرادي لأن فيه تجمع فاعلية النفس حول موضوع من الموضوعات ويقتضي هذا الانتباه تركيز الشعور وتوجهه نحو هدف معين ويتطلب جهداً إرادياً، لأن الإرادة ضرورية لجمع فاعلية الذات في مركز واحد.

موانع الانتباه

هناك موانع مادية ونفسية وإرادية

1. **الموانع المادية**: يقصد بها كل ما يرجع لجسم الإنسان أو بيئته الطبيعية. مثل ضعف الصحة وانتهاك القوى الجسدية الذي يؤدي إلى نقص في الطاقة العصبية الضرورية للانتباه أو ينشغل الفكر بأعمال غير تلك التي هي موضوع الانتباه كفتح الباب أو النافذة أو إغلاقها أو فساد الهواء في الغرفة وانتشار الغازات المضرة بأعضاء التنفس والتي تمنع المخ من أن يؤدي وظيفته على الوجه الأكمل. أو خروج درجة الحرارة عن حد الاعتدال الذي يدعو إلى تشتت الطاقة العقلية وتوزيعها على التفكير في موضوع الانتباه والظروف الطبيعية.
2. **الموانع النفسية**: مثل العناد والمشاكسة أو الشعور الوجداني العنيف كشدة الخوف أو الحزن أو الفرح أو القلق. إن هذه الحالات وأمثالها تستنفذ الطاقة العقلية للأشخاص وتحولها عن أهدافها في الانتباه إلى الموضوع وإدراكه وكذلك تعب الإنسان عقلياً أو جسمياً وعدم وجود ميل ذاتي للموضوع أو عدم الاستعداد لتلقي المسألة تشتت الانتباه وأحياناً حدة الذكاء، كثيراً ما تكون سبباً في إهمال الأذكياء اعتماداً على ذكائهم وظناً منهم أنهم ليسوا في حاجة إلى المتابعة تفقد الشخص مكونات تنظيم القدرات الذاتية.
3. **الموانع الإرادية**: ويراد بها تلك التي تنشأ عن سوء نظام المكان من حيث الموقع وهندسته، قربه من الضوضاء أو الروائح الكريهة وسوء العلاقات بين أفراد

المجموعة التي تتابع الموضوع وخاصة إذا كان المكان مدرسة وسوء الإدارة المدرسية أو ضعف المدرس أو عدم استعداده لإلقاء الدرس أو سوء معاملته للطلاب يشتت الانتباه ويجعل الأفراد غير قادرين على اتخاذ موقف إزاء أي موضوع.

خصائص الانتباه

يتميز الانتباه بالخصائص التالية:

"الحجم - التوزيع - التركيز - الاستقرار - التحول"

- حجم الانتباه: يقاس حجم الانتباه بتلك الكمية من المواد والمواضيع التي يمكن أن تكون مشمولة بالانتباه في فترة زمنية محددة.

- **توزيع الانتباه:** يعبر عن توزيع الانتباه بإمكانية الإنسان عند أي نوع من النشاط إبقاء عدة مواضيع في مركز اهتمامه في وقت واحد.
- **تركيز الانتباه:** إن درجة تركيز الانتباه في الموضوع تعتبر السمة الأساسية في الانتباه في عدم صرف الانتباه عن موضوع النشاط.
- **استقرار الانتباه:** يتعلق بقوة العمليات العصبية وبطابع النشاط والعلاقات بالقضية وبالعادات المتشكلة.
- **تحول الانتباه:** تحول الانتباه شكل قصدي للانتباه من موضوع لآخر، إن ما يميز تغيير الانتباه عن الشرود هو الإدراك والفهم فالإنسان يغير موضوع انتباهه بشكل غير إرادي عندما ينشغل بقضايا هامشية فهو يحول انتباهه لأنه يضع هدفاً ليشتغل بشيء ما أو ليستريح.

الانتباه كخاصية للشخصية

إن الظروف التي يوجد فيها الإنسان تستدعي حالة الانتباه أو حالة التشتت.

1. **حالة الانتباه:** تنشأ حالة الانتباه لدى الإنسان الواقع في وضع جديد غير عادي بالنسبة إليه وتستدعي الترقب والتوتر بالنسبة للأحداث الجوهرية بالنسبة للشخصية ويتميز الإنسان في هذه الحالة باحتدام حساسيته ووضوح

أفكاره وزيادة سرعة ردود الأفعال النفسية واستعداده وجاهزيته للفعل ويشكل الانتباه الإرادي في هذه الحالة أساس حالة الانتباه.

2. **حالة التشتت:** هي حالة الانتباه التي لا يستطيع فيها الإنسان أن يركز على أي موضوع كان وإن الانشغال بالأفكار والقيام بالأعمال غير الممتعة من الأسباب التي يمكن أن تستدعي حالة التشتت.

نستنتج مما سبق أن الانتباه فعالية نفسية عالية تتجلى بالتركيز على موضوع الانتباه ويتوقف حجم التركيز على قابلية الفرد للانتباه وهو عملية اصطفاء حيث يقوم المنتبه بحذف من ساحة شعوره الأشياء التي لا تخدم موضوع الانتباه ويستدعي كل ما يخدم موضوع الانتباه ويختلف الانتباه بحسب الموضوع أو بحسب السبب وله عوامل داخلية وعوامل خارجية وبكل الأحوال فإن الانتباه قوة نفسية مشاركة في اتخاذ القرارات الصعبة وفي حل المشكلات وإثبات الذات وتأكيدها كشخصية متميزة بقوة الملاحظة في تحقيق أهدافها القريبة المدى أو الآنية والبعيدة المدى المرتبطة بالمستقبل.

تدريبات تنمية الثقة بالذات

معظم التدريبات سهلة وبسيطة إلا أنها فعالة عند الالتزام بها وتكرارها بصورة منتظمة وستظهر النتيجة تدريجياً.

لا نتوقع نتائج سحرية في يوم أو يومين فتراكمات السلوك الخاطئ خلال سنين عديدة تحتاج إلى وقت وصبر لتقويمه وتصحيحه وهذا يعتمد على مدى رغبة صاحبه في التغيير والتصحيح.

أولاً- التدريبات الجسمية لتنمية الثقة بالذات

لا يمكننا الحديث عن رغبة في إثبات الذات من دون أن نتناول موضوع نقص الثقة بالنفس هذا الإحساس بالنقص يدفع أحياناً بالشخص إلى الجلوس على كرسي بشكل منحرف وغالباً ما يلجأ المراهقون إلى مثل هذه الوضعية التي تدل ظاهرياً على اللامبالاة ولكنها تخفي شعوراً بنقص الثقة بالنفس ويدل على اضطراب في العلاقة بين الجالس ومحدثه.

فالجرأة تقاس بالأفعال أكثر مما تقاس بالحركات ولهذا السبب فإن الحركات العفوية الدالة على الجرأة قليلة نسبياً ومن لا يثق بنفسه لا يثق بالآخرين فمثلاً إخفاء الفم وراء اليد من علامات عدم الثقة بالنفس، إن درجة ثقتك بنفسك مرتبطة بحركة شفتيك أي بقدرتها على التعبير الإيمائي.

وتشمل التدريبات الجسمية على ما يلي:

- **تدريبات اللياقة العامة:** مع غياب الحركات أو التعبيرات الجسدية يفقد التواصل الاجتماعي كل حيويته وحرارته.
- **تدريبات الحركات التصحيحية:** إذا استثنينا دائرة الأهل والأصدقاء يمكن القول أن جداراً من اللامبالاة ينتصب بين أفراد المجتمع تعززه نظرات متبادلة هاربة. صحيح أننا نعيش في مجتمع أي مع الآخرين ولكن هؤلاء الآخرين يمرون أمام عيوننا مثل صور صامتة أو وجوه عابسة ونظرات منكفئة على نفسها، كل واحد يعيش في معزل عن الآخر ولا يفكر إلا في شؤونه الخاصة. قد نتبادل من وقت لآخر بعض الابتسامات الخاطفة التي تكسر عزلتنا ثم لا نلبث أن نعود إلى الاستغراق في اللامبالاة حيال بعضنا بعض.
- **تدريبات الرشاقة الحركية:** الخجل من أصعب المشاعر التي يحتملها المرء أثناء قيامه بعملية مقابلات والخجل ينتمي إلى مجموعة من المشاعر المزعجة، فالحركات العفوية للأشخاص يمكن تفسيرها إيجابياً، إن رد الفعل بدلالات الحركات العفوية يدفع إلى الاهتمام والتعاون بين جميع الأطراف ضمن المجتمع، الخجل شعور يأتمر باللوزتين في الدماغ شأنه في ذلك شأن الخوف أي أنه خارج نطاق تأثير العقل.
- **تدريبات الملامح والنظرات المناسبة:** حركاتنا العفوية تفضح كل الأفكار التي نجهد في تجميعها بعناية لمحاربة موجات التشاؤم هنا لا ينبغي إدانة الحركات، لأنها ليست سوى مرآة للانفعال كذلك لا ينبغي إدانة الانفعال، لأنه تعبير عن الذات التي تتعرض للنظرات والكلام والرسائل الآتية من العالم الخارجي. الحركات أداة للإغواء الاجتماعي يحتاج إليها كل منا لتسويق صورته في محيطه. لذلك أي خلل في أدائنا الحركي يؤدي حتماً إلى نقل

معلومات كاذبة وبالتالي الفشل في نقل الرسالة المرادة. ليس علينا أن نراقب أفكارنا السلبية أو التشاؤمية بل ينبغي التنبه الشديد إلى حركاتنا كلما وجدنا أنفسنا أمام عيون الآخرين. ذلك أن نجاح أي لقاء إنما يتوقف على حسن الأداء الحركي. فنحن نعيش في مجتمع سمعي - بصري، أي أن للكلمة أهميتها، لكن كل ما هو مرئي يتقدم دائماً على الكلمة المسموعة. وبما أن الحركة ترى ولا تسمع يتوجب علينا أن نتنبّه إلى أهمية المشهد الحركي الذي نقدمه للآخرين. تتصل تعابير الوجه اتصالاً وثيقاً بنوعية ما يدور في الرأس من أفكار. لذلك فإن مناخاً ذهنياً متشائماً يؤدي دائماً إلى فقر في تعابير الوجه.

- **تدريبات الأوضاع في الوقوف والجلوس**: ليست الغطرسة أو العجرفة سوى تعبير عن شعور بالعجز أو الجهل ومع تراجع الإحساس بالأمان العام في المجتمع يتعاظم السلوك الاستبدادي. من عادة الطلاب الفاشلين في المدرسة أن يسترخوا على المقعد بدلاً من الجلوس بشكل مستقيم، إنها إحدى الوضعيات الكثيرة الدالة على الانهزام أمام الخصم أو أمام صعوبات الحياة. وفي وضعية الوقوف نلاحظ أن مُحدّثك يميل إلى إمساك مساعده الأيمن بيده اليسرى، إذا تكررت هذه الحركة بكثرة فهي علامة على إحساس بالفشل.

ثانياً- التدريبات الوجدانية لتنمية الثقة بالذات

- **تدريبات التفريغ الانفعالي**: من السهل تصور وجود علاقة سببية ما بين الاضطراب النفسي وتكرار بعض الحركات أو الوضعيات الجسدية غير المناسبة، من ذلك كثرة الحكة أو السعال في غير أوانه أو من دون سبب، كثرة العطس أو التثاؤب...، هذه حركات تحدث بصورة مفاجئة وتتوقف من دون سبب ظاهر وهي تعبير عن تنفيس انفعالي. ينفعل الجسم بالمؤثرات الخارجية أو الداخلية فتصدر عنه حركات أو استجابات متناسبة مع الحالة وقد لا تكون متناسبة، كثيرة هي التغيرات الجسدية الدالة على شعور بالضغط النفسي، بيد أن هذه الحركات لا تكون ذات دلالة فعلية على هذا الشعور إلا إذا تكررت وكلما ازداد تكرارها قويت دلالتها على وجود اضطراب نفساني، أي حالة

ضاغطة نفسياً أو جسدياً تنعكس على الجهاز العضلي أو المفصلي فيتخذ الجسم وضعيات دفاعية أو وضعيات تنم عن الرفض. حين يرفض الذهن الاستجابة يتألم الجسم. إن المواقف الاعتراضية، التصادمية هي مواقف عضلية، مفصلية، ذات عواقب سلبية، إنها بالدرجة الأولى لتنفيس الضغط المحيط بنا من كل الجهات. ثمة حركات وإيماءات ووضعيات انفعالية كثيرة تصدر عن الساقين واليدين والوجه لم نجد لها تفسيراً منطقياً إلا أن تواترها يحمل دلالة أكيدة.

- **تدريبات الشجاعة للتخلص من المخاوف:** بعض الأشخاص الذين مزقتهم الحياة بمخالبها يتلقون أي نقد بحساسية مفرطة ويجدون فيه جرحاً لكبريائهم. إنهم متعطشون للإطراء وتمثيل المجابهة أو المواجهة جزءاً من أسلوب في التواصل أكثر قوة وتأثيراً من العلاقة التوافقية.
- **تدريبات الاسترخاء:** ما إن تتنبه إلى حركاتك حتى تبدأ هذه الحركات بالتناغم مع شخصيتك بشكل طبيعي. إن الإشارات والحركات والوضعيات الجسدية العفوية في حالات الاسترخاء لا حالات التشنج ما هي إلا إشارة إلى سعي الشخص للتوصل إلى الانسجام ما بين نفسه وجسده. تقوم الحركات الجسدية بدور أساسي ومباشر في إزالة التشنجات العضلية والمفصلية الناجمة عن الضغط النفسي الذي يولده الاحتكاك بالمحيط الاجتماعي. فأقل مقدار من الضغط الآتي من الوسط الذي نعيش فيه "مثل أفلام إثارة، ضجيج ليلي، صراخ الجيران....الخ" يولد سلسلة من التشنجات على مدار الساعة وتتراكم في مجمل الجهاز العضلي لتسمم الحالة النفسية فإذا غابت لا نعود في حاجة إلى حركات غير هادفة أو غير ضرورية. واقع الحال أننا نقوم بكثير من الحركات الدالة على شيء لكنها تنفّس عن الاحتقان والتشنج فيما نقوم بالقليل القليل من الحركات المعبرة عن أشياء معينة يمكن موازاة ذلك مع التعبير الكلامي، إذ غالباً ما نستخدم الكثير من الكلمات للتعبير عن قليل من الأفكار الأساسية. إذا كانت الحركات العفوية بهلوانيات عابرة يقوم بها جسد أبله، كما يزعم البعض، لما كنا بحاجة إليها بيد أن الطبيعة البشرية ترفض السكون ويرعبها الفراغ.

- **تدريبات الحس الجمالي:** الشغف والشخصية والمثابرة هي المقومات الأساسية للموهبة الحقيقية، وهذه المقومات الأساسية للموهبة الحقيقية، وهذه المقومات الثلاثة تعبر عن نفسها من خلال الحركات والوضعيات الجسدية العفوية. ثمة أساليب متعددة للابتسام ولكن أسلوباً واحداً من بينها هو الذي يجذب الناس ويستميل قلوبهم إطلاق الابتسامة مع إمالة الرأس قليلاً والملاحظ أن الأطفال يستخدمون هذا الأسلوب الجذاب بطريقة عفوية أو غريزية. يستطيع المرء أن يتعلم الحركة الناجحة الجذابة كما يستطيع أن يدمجها في شخصيته بحيث تصبح جزءاً من سلوكه العفوي ولكن كيف يمكن اختيار الحركة الناجحة؟

الواقع أن المقومات السابقة "الشغف والشخصية والمثابرة" لا تكفي وحدها لانتزاع إعجاب الجمهور. ينبغي أن يقوم لقاء وتناغم بين موهبة الفنان من جهة وبين اللاوعي الجماعي للجمهور من جهة ثانية. والحال أن هذا الجمهور إنما ينفعل بتلك الصورة المسبقة التي كونها عن الفنان من خلال حركات خاصة به، قبل أن يتأثر بصوته أو مظهره الجسدي. غير أن الحركة الناجحة والموفقة لدى البعض ليست بالضرورة ناجحة وموفقة لدى الآخرين، إن الشخصية المكونة من أجزاء غير متناغمة هي شخصية خالية من الروح وتفضحها حركاتها المفتعلة. لذلك قلنا في البداية أن الحركة الناجحة ينبغي أن تندمج في الشخصية لتبدو حركة عفوية تلقائية. لقد أحصيت عدداً قليلاً من الوضعيات الجسدية المعبرة عن الاستقامة والملاحظ أن هذه الخاصية لا تظهر من خلال الحركات والوضعيات الجسدية بمقدار ما تظهر من خلال النظرة العميقة المشعة. ولوحظ في هذه نظرة الطفل الطفل الذي يستكشف الحياة من حوله استقامة ونزاهة فطريتين. وعند الكبار يقع مركز العواطف الملتهبة أسفل الدماغ في الذاكرة العاطفية التي تحفظ ما للطفولة من براءة وبريق وبهاء ينمي الشخصية ويطورها.

الفصل الثالث

- تدريبات على تنمية الثقة بالذات
- تدريبات لتطوير الذات
- مقياس تحديد الثقة بالذات
- تدريبات تقوية الشخصية
- تدريبات المشاعر العاطفية لتقوية الشخصية
- برمجة التفاؤل

تدريبات لتطوير الذات

التحدث مع الذات: الثقة هي الشيء الوحيد الثمين الذي يمكن أن تمنحه للآخرين بطيبة خاطر، ما إن تنتبه إلى ذاتك حتى تبدأ بالتناغم مع شخصيتك بشكل طبيعي.

تقوم الشخصية الحركية على اجتماع صورتين الصورة العامة التي يراها الآخرون في الشخص والصورة التي يكونها عن نفسه وهي ما يسميه "يونغ" الذات فالإنسان يُقدّر بما يفعل لا بما يملك، هاتان الصورتان تجتمعان في ما يسمى "صورة الذات" هذه الصورة هي التي تتحكم بخياراتنا في الحياة أو في المهنة كما تتحكم جزئياً في علاقاتنا الشخصية وهكذا تترابط وجوه حياتنا ترابطاً وثيقاً، فلا يمكن أن يكون الواحد منا مثلاً معروفاً على المسرح ومجهولاً في بيئته الاجتماعية!.. صورتنا العامة هي تلك الصورة التي يراها الآخرون بعد أن نضفي عليها كثيراً من مساحيق التجميل.

إنها تختلف تماماً عن صورة الذات في عين صاحبها وهذه الصورة الاجتماعية العامة هي بالضرورة انعكاس جزئي أو مبتور لصورة الذات، باعتبار أن الشخص لا يقدم من صورته الذاتية سوى الديكور الخارجي. بالرغم من ذلك فإن بعض حركاته العفوية تفضح المستور خلف ابتساماته، ومواقفه وآرائه. وبمقدار ما تتوسع الهوة بين الصورة العامة والصورة الذاتية بمقدار ما يفشل الشخص في إقناع الجمهور، فيفقد الكثير من جاذبيته وشعبيته، حتى وإن كان يمتلك المواهب الحقيقية والقدرات الفعلية.

إن الصورة التي من خلالها يراك الآخرون ليست مجرد مظهر ثابت، مبسطة وخالية من الأبعاد. ففي ما يتعدى أسلوبك في اللباس والحديث، وما يفرق ذكائك عن ذكاء أقرانك، هناك مجموعة من الحركات العفوية تميزك عن أي شخص آخر،

بحيث يستطيع أي من المقربين منك أن يتعرف إليك من خلف، ومن خلال مشيتك فقط.

إن عاداتك الحركية التي تمارسها بصورة عفوية، والتي اختارها جسمك لتشكل سمته الخاصة، تعتمدها أنت وفقاً للفئة الاجتماعية والمهنية التي تريد الانتماء إليها. باختصار يمكن القول إن جميع الحركات الخاصة التي تطبع سلوكك إنما هي حركات اقتبستها بصورة غير واعية من محيطك العائلي والاجتماعي، وأدرجتها في شخصيتك السلوكية بصورة غير واعية أيضاً.

إن مراقبة سلوك فئات اجتماعية أو مهنية مختلفة تؤكد على وجود حركات عفوية مشتركة خاصة بكل فئة، بحيث يستطيع بعض الأشخاص من مهنة معينة أن يتعرفوا إلى أشخاص من المهنة ذاتها، من دون أن يحادثوهم. عملية التعارف السريعة هذه إنما تستند إلى رموز حركية خاصة بأهل المهنة الواحدة.

في هذا الإطار أيضاً يمكن القول إن رجال السلطة يستطيعون تمييز بعضهم بعضاً في المكانة والمرتبة، من دون أن يقدم الواحد منهم نفسه للآخر باسمه ولقبه. كذلك فإن سلوك شخص مبدع خلاق يختلف تماماً عن سلوك شخص تكمن موهبته في فن التواصل مع الآخرين. فحركات الأول انطوائية بينما حركات الثاني منفتحة. لسنا في حاجة إلى إعادة التأكيد على أن لكل واحد منا صورة عامة سواء أكان شخصاً مغموراً أو مشهوراً، من عامة الناس أو من أعيانهم. هذه الصورة العامة تندمج مع صورة الذات لتقدما معاً الصورة الكلية التي يتم من خلالها الحكم علينا. ليس المطلوب في هذا المجال تقديم الصورة الأجمل. بل الصورة التي يتوفر فيها الترابط والانسجام بين الشكل الخارجي والطريقة التي نتحرك بها.

مقياس تحديد الثقة بالذات

1. كم أنت واثق من قراراتك؟

أ. واثق جداً

ب. بشكل معتدل عادة

ج. لست دائماً على ثقة بسبب قلقي في اختيار القرار الصحيح

2. إذا سألك أحدهم أن تلقي كلمة في حفل هل ستكون مضطرباً لهذا الطلب؟

أ. أبداً على الإطلاق

ب. ربما قليلا

ج. نعم كثيراً

3. هل سبق لك وتلقيت مديحاً في اجتماع ما؟

أ. عدة مرات

ب. مرة واحدة

ج. لم يحصل ذلك أبداً

4. في لقاء اجتماعي هل تفضل أن تتجول وتتحدث مع الآخرين أم تفضل أن تبقى وحيداً ضمن معارفك

أ. أتجول

ب. قد أقوم بالاثنين بدون تفضيل

ج. أبقى ضمن دائرة معارفي

5. هل تشعر بالقلق والتوتر إذا دعيت لمقابلة مع شخصيات هامة؟

أ. لا على الإطلاق

ب. بعض الشيء

ج. أكون عصبي جداً

6. هل تهتم بمظهرك الخارجي؟

أ. أبداً

ب. من حين لآخر

ج. غالباً

7. هل تعتقد أن الناس يعتبرونك شخصاً إيجابياً جداً؟

أ. نعم

ب. آمل ذلك

ج. ليس على الإطلاق

8. هل تلعب الرياضة من أجل الفوز أم للتسلية فقط؟

أ. ألعب دائماً لأربح

ب. للاثنين معاً

ج. للمتعة والتسلية فقط

9. هل سبق وتقدمت بطلب للمشاركة في برنامج مسابقات تلفزيوني؟

أ. نعم

ب. فكرت بذلك ولم أفعل حتى الآن

ج. كلا لم أفكر بذلك أبداً

10. كيف يمكن لك أن تشعر وأنت تتحدث للجمعية النسائية حول موضوع لديك سعة إطلاع به؟

أ. لا مشكلة لدي

ب. أنه ليس من اهتماماتي ولكن لا بأس قد أفعل إذا طلب مني ذلك

ج. لا أريد فعل ذلك على الإطلاق

11. هل تحب التحدث إلى أفراد ذوي نفوذ كلما سنحت لك الفرصة؟

أ. نعم

ب. لن أجاوز الطريق لأتحدث معهم

ج. لا

12. هل تؤمن بقوة التفكير الإيجابي؟

أ. نعم

ب. أحياناً

ج. كلا ، فالقدر يتلاعب بنا كيفما يشاء ومهما كانت تطلعاتنا

13. هل سبق لك واتصلت بمحطة إذاعية أو تلفزيونية للمشاركة في جدال حول موضوع ما؟

أ. نعم

ب. كلا، ولكن قد يحدث ذلك مستقبلاً

ج. كلا، لا أتوقع أن أقوم بذلك أبداً

14. هل سبق وأخبرت رئيسك في العمل بأنك غير موافق على الطريقة التي يتبعها؟

أ. عدة مرات

ب. في ظرف خاصة فقط

ج. أبداً

15. أنت تشارك في مناقشة مع عدد من الأشخاص، ماهي ردة فعلك الممكنة إذا توجهت آراء ضدك!

أ. تتابع النقاش وتحاول فرض رأيك بالقوة

ب. تضع حداً للنقاش معلقاً ببساطة بأننا مختلفون في هذه النقطة

ج. توقف النقاش معتقداً بأنك لن تكون على صواب

16. هل تقوم بعمل غير مدروس بدقة بدافع الإنسانية؟

أ. نعم

ب. ممكن، ولكن أخشى النتائج

ج. كلا

17. بعد انتظارك لمدة ساعة لحجز بطاقة سفر ولدى وصولك إلى الكوة تجد بأن الموظف سلبي، ماهي ردة فعلك؟

أ. تطلب رؤية الموظف المسؤول محتجاً بشدة

ب. تكتفي بالشكوى للموظف نفسه محتجاً على أسلوبه

ج. لا تشتكي بل تواظب بهدوء

18. هل تؤيد عادة ذوي وجهات النظر الضعيفة في نقاش ما؟

أ. غالباً

ب. في ظروف معينة

ج. نادراً ما يحدث، لأنني أبتعد عن النقاشات الحادة

19. هل تستمتع بمغازلة أفراد الجنس الآخر؟

أ. نعم، أستمتع بذلك

ب. نعم، من حين لآخر

ج. ليس تماماً

20. هل تشعر بالاستياء من البعض لدى رؤيتهم لك عارياً؟

أ. كلا على الإطلاق

ب. قليلاً

ج. نعم، أشعر باستياء شديد

21. هل لديك أي مشاركة تقدمها في حفلات الميلاد العائلية؟

أ. نعم

ب. ليست مشاركة فعلية

ج. كلا

22. هل تفضل القيادة بسرعة عالية جداً على طريق سريع؟

أ. نعم

ب. تجاوزت حدود السرعة من حين لآخر

ج. كلا، القيادة المسرعة تخيفني نوعاً ما

23. ما هي توقعاتك بالربح عندما تشتري بطاقة يانصيب؟

أ. لدي توقعات كبيرة بأنني سأربح الجائزة الكبرى يوماً ما

ب. أنا متفائل نوعاً ما وأتوقع ربح بعض الجوائز

ج. لست متفائلاً على الإطلاق ولكن إذا ربحت فسوف تكون مفاجئة رائعة

24. هل تشعر بالتوتر عند القيام برحلة جوية؟

أ. أبداً، لأنها أكثر الطرق أماناً في التنقل

ب. متوتر نوعاً ما

ج. متوتر جداً لدرجة الرهبة

25. ماذا تشعر إذا علمت بأن هناك إعادة تنظيم كامل في الشركة التي تعمل بها؟

أ. أتمنى أن أكون مشمولاً بهذا التغيير، فذلك يتيح لي فرصة أفضل

ب. أشعر بخشية نوعاً ما، لأنني سعيد بوضعي الوظيفي

ج. أنزعج تماماً، لأن ذلك قد يعني الإقلال من مكانتي الوظيفية

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة أ، ونقطة لكل إجابة ب، ولا شيء لكل إجابة ج

أذا حصلت على مجموع بين 50 –35 نقطة

هذا يعني أنك مفعم بالثقة ولديك اعتقاد بقدراتك الشخصية بكل ما تفعله تقريباً، الشيء الوحيد الذي تنتبه إليه هو ثقتك المفعمة بنفسك.

السمات الأساسية لشخصيتك: اجتماعي، تتجاوز حدودك، واثق، غير منطوي على ذاتك.

أما إذا حصلت على مجموع بين 16-34 نقطة

فإن هذا يعني أنك ذو ثقة عالية ولديك تطلعات إيجابية نحو الحياة وهذا يجعلك محبوباً بين أصدقائك وتستطيع التعامل معهم على أسس متساوية.

السمات الأساسية لشخصيتك: متين، واعٍ، عملي وإيجابي.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 16 نقطة

فإن هذا يعني أنك تفتقد الثقة بالنفس وبقدراتك، أنت متواضع في إظهار إنجازاتك وهذا يعجب الكثيرين ولعل الفكرة الجيدة أن تعود للوراء لتقييم ماذا فعلت في هذه الحياة وتستفيد من مواهبك.

السمات الأساسية لشخصيتك: معتدل، خجول، متشائم وانطوائي.

التدريبات الاجتماعية لتنمية الثقة بالذات

- تدريبات تساعدك على إقامة علاقات اجتماعية جديدة

هل يمكن قياس درجة النضج لدى شخص ما؟

نعم. يمكن ذلك استناداً إلى حركاته العفوية، إن هذه الحركات التي تتطلب تقنيات نفسية معيارية تفضح عدم نضج الشخصية في حالات اجتماعية تتطلب الدقة والتحديد والموضوعية. فالأشخاص الناجحون في مجتمعاتنا الاستهلاكية الحديثة هم دائماً من الأشخاص الذين ترتبط حركاتهم العفوية بذهنية بناءة. إن ثقافة النجاح كفيلة بأن تطرد من الذهن أي فكرة مرضية وكل احتمالات الفشل وهي تقوم تلقائياً باستبعاد الحركات العفوية غير الملائمة للصورة العامة لهؤلاء الأشخاص. تظهر الموهبة من خلال الحركات المريحة للجسم. أما الفشل فتعبر عنه كثرة الحركات المرتبكة، ذات الوقع السيئ في نظر الآخرين.

يرتبط مستوى لغة الحركات لدى أي شخص بمستوى ثقافته ومنزلته الاجتماعية أو وضعه المهني، كما يرتبط خصوصاً بمدى قدرته على النجاح. فقد لاحظ علماء النفس السلوكي أن الأشخاص الناجحين في كل الميادين يستخدمون حركات شديدة

الجاذبية ولذلك نقول بأن مستوى الحركات أو الوضعيات الجسدية العفوية إنما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة النجاح الفردي. فالشخص الناجح على الدوام ينظر إلى العالم من حوله نظرة مختلفة.

ونستطيع أن نقرأ قصة نجاحه في عمق نظراته المتوقدة. ومن الواضح أن السعادة الداخلية تؤثر على الحركات الصادرة عن الشخص.

الشعبية أساس النجاح!

حب الناس ليس فقط هم للنجوم، فهذا أيضاً سلاح ماضٍ وعملي للشخص الذي يريد أن يصل إلى السلطة أو ينجح في تجارته أو يصل إلى هدفه مهما كان. إنها عملية انعكاس لصورة الفرد الذاتية على الصورة التي يكونها الناس عنا. لكن هذه الصورة مفتوحة على كل التأثيرات وعليك أن تحميها من الضغط النفسي الذي يسببه لك الآخرون.

تدريبات تساعد على استقلال شخصيتك

حب الذات والنرجسية صفتان متلازمتان لشخصين، كلاهما يعتبر نفسه مركز العالم. يدور كل منهما حول نفسه، يهتم حصرياً بما يعنيه، لا يرى سوى من يوجه الكلام إليه شخصياً، ولا يسمع إلا ما يعنيه ولا يتحدث سوى عن نفسه! وبما أنه لا يملك شيئاً ثميناً في هذا العالم سوى نفسه، فهو شديد الحرص على ما يملكه لأنه حصل عليه بجهد جهيد ولكن هذا لا يكون له استقلال في شخصيته فالتطلب هو مرادف الغيرة وانعدام الرضا المزمن، أنه أسلوب مقنّع لتفشيل من نطلب منه إرضاءنا فالمتطلب لا يشعر مطلقاً بالرضا والاكتفاء وهو بذلك يسعى إلى عكس مراده.

وليس الطمع سوى صورة من صور الجسد. صحيح أنه ظاهرة قديمة في حياة البشر ولكنه شديد الخطر.

إذاً التواصل مع الآخرين يعتمد على ذكاء الفرد وعلى إقامة توازن بين مشاعره ومشاعر الآخرين ويرتبط التوازن.

أولاً بأسلوب النظر والإصغاء إليهم.

وثانياً يدخل في هذا المجال قدرة الفرد على تحليل حركاتهم العفوية الأساسية المتكررة وعلى قدرته على تكييف ردود الأفعال الحركية في الظروف المناسبة لها. إن أي تواصل مع الآخر هو بالتعريف: عمل إغوائي في المعنى الواسع للكلمة، سواء بالخطاب أو الحديث أو الحركة، أو بالمصا فحة.

تعطي طريقة المصافحة فكرة واضحة عن الشخص الذي نصافحه. تعتبر طريقة المصافحة وسيلة اختبار مدهشة لمعرفة ما إذا كان اللقاء سيفضي سريعاً إلى نتيجة بناءة أو ينبغي بذل كثير من الجهد للوصول إلى النتيجة المطلوبة من خلال المصافحة وبلمح البصر، يعبر كل من المتصافحين عن قسم كبير من مشاعره حيال الآخر. فالواقع أن صفحة اليد تطلق إشارة قوية غير واعية من التعاطف أو النفور، يخفيها الوعي الذي تسيطر عليه فكرة بلوغ هدف ما.

كذلك نلاحظ أن الناس عامة لا يستطيعون حمل المتكلم معهم على أن ينظر في عيونهم حين يكلمونه، لكنهم يعلمون أن هذه النظرة المباشرة هي سلاح مؤثر ينبغي إضافته إلى التواصل عن طريق المصافحة. على هذا النحو تؤثر نظرة الحب بين شخصيين في أنها تنقل كلامهما المتبادل إلى صعيد آخر من الوعي فالواقع أن مصدر القدرة يكمن في الإقناع وهذا الإقناع نلاحظه في نظرة الآخرين وليس في ذاتك أو في مواهبك الكلامية.

إن الانفعال العاطفي هو ما يبرز الكلام الذي يخرج من فمك، فلن يبقى في ذاكرة الشخص الذي تكلمه سوى الانفعال العاطفي.

تدريبات تساعدك على إنهاء علاقاتك السيئة

إن التمسك بالأحكام المسبقة دليل الجهل وعدم التسامح، وقوة التواصل مع الآخرين تكمن في العلاقة التوافقية. يعبر انقطاع التواصل بين أثنين عن نفسه بأسلوب سوء التفاهم ورفض الحوار وفقدان الشجاعة للمتابعة أو التخلي عن العلاقة أو شعور بغياب الدافع والمحرك لاستمرار هذه العلاقة والقاعدة الأساسية

في التعبير عن هذه الحالة تظهر في التهرب والانسحاب وما يجب أن يكون هو العكس أي التحفز للمبادرة والفعل. فاللامبالاة ليست إلا مقدمة منطقية لفقدان الطاقة على المبادرة والمتابعة والتراجع أو الانسحاب، تضعف طاقتنا فتصبح الشجاعة في نظرنا جهداً عقيماً. تنبع الفعالية والعملية من مصدر واحد يغذي فيهما سلوكاً احترافيا شجاعاً للتواصل والتآزر مع الآخرين.

تدريبات تقوية الشخصية

أولاً- قوة الشخصية ترتبط ارتباطا وثيقاً بالصحة العامة، فغالبا ما تظهر آثار الضغوط والتشنجات المؤلمة في التركيب العصبي والعضلي لدى الشخص تبعاً لمراحل حياته ونضاله في مواجهة التحديات والمصاعب. ويستمر في حالة الانهزام أمام تحديات ومصاعب الحياة وتعمل الضغوط على تجديد بنيتها العصبية والعضلية حتى سن متقدمة وتتراجع إذا ما واصل الشخص حيويته واستمر متحكماً بمجريات حياته وهذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة بدنية عالية.

1- الاستلقاء على الظهر ثم تحريك الرجلين والفخذين في الهواء-كأنك تقود دراجة- وتستمر حتى تحس بالتعب.

2- التمدد على البطن ووضع الكفين في الأرض ثم رفع الجسم وإنزاله مع تثبيت القدمين في الخلف على الأرض وتستمر في هذا التدريب حتى الإحساس بالتعب.

3- الوقوف منتصب القامة دون أن يكون ظهرك مقوسا ثم وضع الذراعين في موازاة الجسم وأبدأ في تحريكهما على هيئة مروحة إلى الأمام وإلى الخلف عدة مرات حتى تتعب.

ثانياً- تصحيح ما نشأ عليه الفرد من حركات خاطئة وأوضاع غير صحيحة تؤثر بطريقة غير مباشرة على شخصيته مثلاً:

1"- تصحيح طريقة المشي.عليك السير يوميا على خط مرسوم أو متخيل. هذا التمرين يساعد على انتظام طريقة المشي بصورة مستقيمة صحية.

2"- تصحيح تقوس الظهر. قف مسندا ظهرك وساقيك على الحائط واجعل جسمك كله ملتصقاً بالحائط قدر الإمكان أبق على هذا الوضع خمس مرات يومياً.

3"- انتصاب القامة: احضر كرسي مستقيم الظهر واجلس عليه واجعل فخذيك في خط أفقي وقدماك زاوية قائمة مع ساقيك وقم بتعديل وضع ظهرك حتى يأخذ زاوية قائمة مع فخذيك وابق على هذا الحال أطول مدة ممكنة.

ثالثاً- الرشاقة الحركية تعني حذف جميع الحركات الزائدة عن المطلوب أي تقنين أداءك الحركي بحيث يؤدي الغرض بأقل جهد ممكن وبأقل حركات ممكنة مما يرفع من ثقتك بنفسك ويقوي شخصيتك.

1"- عند استخدام اليدين أثناء الكلام.اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملا مساعدا على إيصال ما تقصده إلى من يستمع إليك فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة وهذا التدريب يفيد في جعل أداءك الحركي رشيقاً أثناء تحدثك.

- اجلس أمام المرآة في حجرة مغلقة أو أمام آلة تصوير مزودة بشريط عرض الصور وتحدث أمامها في موضوع يهمك.
- راقب حركاتك وأنت تتحدث.
- تخيل أنك تتحدث في محاضرة أو أمام حشد من الناس وانتبه إلى كل حركة تصدر منك.
- حاول تجنب الحركات التي تفعلها وتجد أنها غير لائقة أو متكررة.
- كرر هذا التدريب وحاول ابتكار حركات متزنة رشيقة ستجد أنك قد اكتسبت المزيد من الرشاقة الحركية والتي سترفع من ثقتك بنفسك عندما تتحدث مع أحد أو أمام جمع من الناس.

2 "- قم بهذا التدريب في مكان منعزل.

- امشي متخيلاً أنك تحمل طبقاً مملوءاً بالماء على رأسك وأنك حريص على عدم سكب الماء عليك.
- اجعل عنقك مرفوعاً وصدرك إلى الأمام واجعل عينيك تنظر للأمام في خط موازٍ لمستوى النظر.
- تكرار هذا التدريب يزيد من رشاقتك الحركية أثناء المشي.

3 "- اجلس قرفصاء ثم قم منتصباً دون أن تسند يديك على الأرض.

- سر خمس خطوات ثم اجلس قرفصاء مرة أخرى دون أن تسند يديك على الأرض.
- كرر هذا التدريب عدة مرات يومياً وستحصل على رشاقة حركية كبيرة.

رابعاً- ما يصدر عنا من ملامح ونظرات أثناء الحوار لها تأثير كبير في علاقاتنا الاجتماعية في ترك آثار بالغة في نفوس المحيطين بنا وهذه التدريبات تساعدك على تهذيب وتطوير ما يصدر عنك من ملامح ونظرات حسب المواقف التي تحدث لك.

1"- اجلس أمام المرآة في حجرة مغلقة، وحدك، ومرن نفسك على الإتيان بالملامح والنظرات التي تعبر عن الغضب، الدهشة، الشك، الموافقة والارتياح، التهديد، وغيرها من المواقف.

- لاحظ نفسك وانتقدها وحاول تغيير الملامح التي ترى أنها غير مناسبة.
- كرر هذا التدريب كل يوم إلى أن تقتنع بأن نظراتك وملامحك تعبر تماما عما بداخلك من انفعالاتك متباينة.

2"- التقليد ليس عيباً حتى بالنسبة للكبار إذا كان في أشياء مفيدة وعليك أن تلاحظ أصدقائك فيما يبدونه من ملامح ونظرات يتخذونها أثناء انفعالاتهم وأن تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التي تعجبك.

- اجلس أمام المرآة، وحدك، وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات إلى أن تجيدها وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك في تقوية شخصيتك.

خامساً- مواقف الحياة المتباينة تتطلب منا اتخاذ وقفات معينة وطريقة جلوس مناسبة لكل موقف وعليك أداء هذا التدريب.

● انفرد بنفسك أمام المرآة واتخذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس حسب الشخصيات المختلفة التي تقابلها ولا بد أن تتناسب وقفتك وطريقة جلوسك مع الحالات التي تتخيلها والتي تقابلها فعلاً في حياتك وانظر كيف يكون شكلك وتصرفاتك في الوقوف والجلوس والتي عليك أن تحاول تحسينها حتى يحس الطرف الآخر بشخصيتك، إن كان أعلى منك مرتبة والعكس عندما يكون أقل منك مرتبة حتى تكتسب القدرة على التكيف الناجح في حياتك الاجتماعية مع كافة المستويات.

تدريبات المشاعر العاطفية لتقوية الشخصية

إن ما نحس به من عواطف لا يمثل إلا جزءاً بسيط من الطاقة الشعورية الكامنة داخلنا، إن العواطف والمشاعر المدفونة والتي نسيناها هي أكبر حجماً وأشد عنفاً من العواطف التي نحس بها وندركها بشعورنا الواعي. نحن لا نتحكم إلا في المراحل الأولى من اشتعال العاطفة والانفعال ولكن ما إن ينفجر البركان حتى نصبح كالقشة في مهب الريح ولا نستطيع التحكم بها، إن الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها شأن أي جزء من الشخصية، قابلة للترويض والتهذيب، كلنا بحاجة في جميع مراحل حياتنا إلى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا إلى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا الوجدانية وتنفي سلوكنا العاطفي مؤدية بالتالي إلى تقوية الشخصية.

إن التغير عملية مؤلمة في معظم الأحيان وترافقها بعض المشاعر والتوتر، لذلك يلعب الجو الإيجابي الذي يشجع على التغيير ويمنح الإنسان الشعور بالأمان دوراً كبيراً في دفع الإنسان إلى التعلم.

● أولاً- هناك أحزانا كثيرة بداخلنا نكبتها في اللاشعور، لكنها تضغط علينا من الداخل ولا سبيل للتخلص من ضغطها إلا بالنبش عنها وجعلها تطفو على السطح ولتحقيق ذلك نفذ ما يلي:

● أغلق باب الغرفة على نفسك قم بتذكر أحزانك الدفينة، بعض الصور الخاصة بأحبائك الذين فارقوا الحياة أو سافروا بعيداً ربما تساعد على إثارة مشاعرك

● لا تمنع نفسك من التفجر العاطفي واترك دموعك تنهمر فالدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لحياتك الوجدانية...

● حاول إجراء هذا التدريب مرة كل شهر على الأقل وستحس بالراحة النفسية بعد أن تنفجر الشحنات المكبوتة بداخلك.

● اجلس في مكان هادئ واحضر بعض الأوراق المعدة للاستهلاك حاول أن تصنع منها سفينة ورقية مثلاً أو مروحة أو طائرة، استمر في هذه العملية البسيطة في هدوء وبطء، ستحس بالراحة النفسية بعد الانتهاء، لأنك قد فرغت شحناتك الانفعالية المكبوتة،فالورق هنا يرمز إلى تذليل العقبات التي أعاقت تفريغ طاقتك الوجدانية، لكنك نجحت في إخراج هذه الطاقة المكبوتة عن طريق الأشكال التي صنعت.

ثانياً- الخشية والخوف والهلع هي ثلاثة مشاعر تتغذى من مصدر واحد هو القلق الذي يخرج عن خطه المعتاد. إن الخوف من الفشل أو الخسارة، سواء أكان خوفاً منطقياً أو غير منطقي، يعبر عن نفسه من خلال حركات أو مواقف لدى الأشخاص. ويجب أن نميز بين الشجاعة والتهور، فالشجاعة هي عدم الخوف من الأشياء أو الأشخاص أو الكائنات أياً كانت التي يجب ألا نخاف منها..أما التهور فهو عدم الخوف من الأشياء التي يجب أن نخاف منها. ولكي تصير شجاعاً يجب أن تتخلص من المخاوف التي اكتسبتها في طفولتك وظللت تخاف منها حتى الوقت الحاضر. اتبع هذه التدريبات للتخلص من المخاوف.

● إذا كنت تشعر بالخوف من حيوان أليف مثلاً فعليك بالمبادرة إلى شرائه صغيراً وقم بتربيته ورعايته وستجده يكبر أمامك بينما يصغر الخوف في ذاتك.

كل المخاوف عليك أن تعاملها بهذه الطريقة وعَرِّض نفسك تدريجياً، ستحس بالرعب والخوف في البداية ولكن مع تكرار تعرضك للأشياء المخيفة من وجهة نظرك ستجد أنك تكيفت معها وانطفأ ذاك الخوف الذي بداخلك وستحس أنك حققت انتصاراً عظيماً يعزز ثقتك بنفسك وبشخصيتك.

- إذا كنت تشعر بالخوف من شخص معين مع أنك تعرف أن ليس له سلطان عليك لكنه استغل خوفك منه وفرض سيطرته عليك فالجأ إلى استخدام أسلوب الصدمة المفاجئة لكي تحطم هذا الخوف الوهمي

كما يلي:

- انتهز أول فرصة تتقابل فيها مع ذلك الشخص واختلق موقفاً متوتراً وقم بمهاجمته لا بالسباب والشتائم ولكن قل له ما هو مكبوت بداخلك نحوه.

بأسلوب حازم وقوي ستجده قد فوجئ بهذا الأسلوب منك وستصبح سيد الموقف وسيحسب لك ألف حساب بعد ذلك ولن يساورك الخوف منه.

- لا تتردد في انتهاج هذا الأسلوب الخاطف لأنه الأسلوب الوحيد الذي يخلصك من مخاوفك في مثل هذه المواقف ويعيد ثقتك بنفسك.

ثالثاً- تدريبات للسيطرة على الجهاز العصبي النفسي من خلال الاسترخاء.

المخ هو الجهاز المسيطر على كل البناء الجسمي العضوي وكلما كان الدماغ في حالة جيدة كانت قدرة الفرد على السيطرة على سلوكه أقوى وأكثر نجاحاً. من المفروض بعد انتهاء المواقف التي تؤدي إلى توتر أعصابنا أن تعود الأعصاب إلى ما كانت عليه من ارتخاء. لكن هذا لا يحدث بل تظل أحياناً الأعصاب متوترة وكلما حدث موقف جديد يضيف توتراً إلى القديم وهكذا ...! لذلك فنحن في حاجة إلى إعادة الأعصاب إلى حالتها الأولى من الارتخاء بإتباع التدريبات التالية:

- خصص ما لا يقل عن ربع ساعة يومياً قبل النوم لإجراء تدريب الاسترخاء.
- استلقي على ظهرك.
- استمع إلى موسيقى حالمة محببة إلى نفسك.
- أبدأ في التركيز على عضلات وأجزاء وجهك. هل حاجباك مشدودان بتوتر؟..استرخي.. هل تضغط على أسنانك؟..هل تعض على شفتيك؟..إن كان الأمر كذلك فوجه الأمر إلى عضلات وجهك بأن تسترخي.
- تدرج بعد ذلك إلى ذراعيك ثم فخذيك ثم ساقيك حتى كعب ومشط قدميك..

- تأكد من أن جميع عضلاتك صارت في حالة استرخاء..
- انتظم في هذا التدريب وستجد أن حالتك المزاجية العامة في تحسن مستمر وستصبح خالياً من التوتر العصبي إلى حد بعيد.
- انتهز فرصة عدم ارتباطك بأعمال هامة وابتعد عن البيئة التي أنت متواجد فيها.
- يستحسن أن تتوجه إلى مكان بعيد، فمثلاً إذا كنت من أهل المدن توجه إلى الريف والعكس وإذا كنت من أهل الصحراء توجه إلى البحر والعكس.
- إن تغيير البيئة الطبيعية والاجتماعية لمدة يوم أو يومين كفيل باستعادة الاسترخاء العصبي والنفسي والجسدي، شرط أن ننسى الهموم والمشاكل ولا نحملها معنا إلى البيئة الجديدة.

رابعاً: كثير من الناس يفقدون الشعور بالجمال رغم كثرة الأشياء الجميلة حولهم. ويمكن تشبيه فقدان الشعور بالجمال بالصدأ الذي يغطي الآنية التي تخفي لمعانها.

لكي تستعيد شعور الجمال عليك ممارسة التدريبات التالية:

- لا يكفي أن تكون مستهلكاً للموضوعات الجمالية تقف منها موقف المتفرج السلبي بل يجب أن تكون ممارساً إيجابياً وصانعاً للجمال.
- حاول أن تصنع شيئاً جميلاً كأن ترسم فتحس بجمال الرسم أو تكتب شعراً فتسعد بموسيقا الشعر وكلماته المعبرة والإيقاع الجميل.
- حاول أن ترتل الألحان وتتذوق النغمات التي تسمعها بحيث يتدعم شعورك بجمال الموسيقا.
- اشترك مع شريكة حياتك أو أفراد أسرتك في تذوق جمال اختيار الملابس وألوانها وانسجامها وتناسقها وجاذبيتها.
- ابحث عن الجمال في شريكة حياتك وأبرزه وأكد عليه فذلك سيسعدها ويسعدك.

- تذوق الجمال في مأكلك ومشربك وملبسك وهندسة منزلك وفي أوراقك وفي كل شيء تمتد إليه يدك.
- درب نفسك باستمرار على تذوق الجمال وعلى خلقه كلما أمكن.

برمجة التفاؤل

إننا نعاني جميعاً من حالة يطلق عليها المختصون اسم برمجة الفشل والإحباط. وهذه البرمجة تتكون من الرسائل السلبية التي نتلقاها منذ الطفولة والتي تصدر عن الآباء والأمهات والأساتذة وزملاء الدراسة. وتكون هذه الرسائل مشحونة بإحكام تحدث لدينا انطباعات سيئة. وعندما نصل إلى سن الرشد، نتعرض في حياتنا العملية أو الخاصة إلى الكثير من الانتقادات والمآخذ. مما يعني مزيداً من الرسائل السلبية التي تؤثر على معنوياتنا حتى لو كنا على ثقة تامة بقوة شخصيتنا. وبما أننا نعيش في حضارة تهيمن عليها المظاهر، فإننا نشعر دائماً بتدني أهميتنا بالمقارنة مع الأشخاص الذين يظهرون في وسائل الإعلام والدعايات والأفلام.

كل ذلك يقودنا إلى النظر إلى العالم نظرة سلبية من خلال القول "يجب أن أفعل هذا ولا يجب أن أفعل ذاك" أو "أنا مجبر على كذا وينبغي علي كذا..." يمكنكم أن تعيدوا برمجة ذاتكم بشكل إيجابي. وذلك لا يتطلب غير رؤية الجانب الإيجابي في الأشياء والواقع أن كل شيء له جانب إيجابي. هناك إذاً موقف يجب اتخاذه. بالطبع، هناك ضغوط يخضع لها الجميع. لكنكم تحكمون السيطرة على ذواتكم عندما تقولون أستطيع أن أفعل كذا وبإمكاني أن أفعل كذا "أو أريد أن أفعل كذا، وقررت أن أفعل كذا".

عند برمجة التفاؤل، اعتمدوا على الشق الأيمن من الدماغ. يعمل الدماغ بطريقة التيار الكهربائي المتناوب. ويتميز الشق الأيسر من الدماغ بأنه منطقي وعقلاني وتشاؤمي بطبيعته. أما الشق الأيمن فهو حدسي وخلاق أي إبداعي وتفاؤلي. وفي الظروف العادية ينتقل النشاط الدماغي من أحد الشقين إلى الشق الآخر بالتناوب

وتسـيـر الأمـور بـشكل جيـد. فـإذا كنتم من النوع الذي يسـيطر عليـه الهم وتحـاصره مـشـاعـر الـكآبة والانهـزام. فـمـعنى ذلك أنكم تعـتـمـدون أكـثـر على الشق الأيسـر من دماغكم. ولكي تعـززوا القـدرة على التحكم بالذات، عليكم أن تعتمـدوا أكثر على الشق الدماغي الأيمن. يمكنكم أن تعتمدوا طريقة عدّ النجوم في السماء، التي نستعملها عندما نصاب بالأرق. وتعتمد هذه الطريقة على استبدال الكلمات بالصور. أما مبدأ هذه العملية فهو عبارة عن ممارسة التنويم المغناطيسي الذاتي، بين الحين والآخر، بهدف غسل الدماغ من الأفكار التشاؤمية.

والتجربة سهلة للغاية! عليكم أن تركزوا انتباهكم وتتخيلوا شيئاً أو مساحة ذات لون فاتح ثم تعدون بمنتهى البطء من واحد إلى عشرين. وبعد ذلك تغمضون أعينكم وتركزون انتباهكم على الشيء أو المساحة لمدة عشر دقائق وتحاولون رؤية تفاصيلها دون أن تفتحوا أعينكم. وبعد انتهاء الدقائق العشر، تفتحون أعينكم. فتستنتجون بأن تحسناً كبيراً قد طرأ على وضعكم النفسي ومعنوياتكم.

ولكي ينجح هـذا التـمـرين بشكل كـامل، عليكم فـي البـداية أن تؤمنوا بإمكانيـة نجاحه، فالشك هو شعور يتحكم به الشق الأيسر من الدماغ. وبعد ذلك يصبح من السهل عليكم تشغيل الشق الأيمن من الدماغ بمجرد أن تغمضوا أعينكم.

الفصل الرابع

- التحكم بالقدرة الذاتية
- مقياس التمايز بين جانبي الدماغ. لمن السيادة ؟
- تعزيز القدرة على ضبط النفس
- الدفاع عن الذات
- فنون الحياة
- العمليات المعرفية للذكاء الشخصي

التحكم بالقدرة الذاتية

عملية التحكم بنشاط الدماغ يمكنها أن تمنحكم القدرة الذاتية على تنظيفه من السموم، فالهموم الكثيرة والإرهاق والضغط النفسي تدفع الدماغ آلياً إلى وضعية يكون فيها إما قليل النشاط أو مفرط النشاط كالآلة التي تتوقف عن العمل أو تعمل بسرعة جنونية. وفي الحالتين تتناقض القدرة على ضبط النفس. وللتخلص من هذه الحالة واستعادة صفاء ذهنكم ومعنوياتكم، عليكم أن تتعلموا كيفية التحكم بالقدرة الذاتية في مواجهة حركة العالم الخارجي. وهنالك تقنيات عديدة تفي بهذا الغرض، يمكنكم مثلاً أن تعطوا أنفسكم فترات من الراحة فتغمضون أعينكم لبضع دقائق، الأمر الذي يؤدي إلى إيقاف حركة المعلومات وإفراغ الرأس لتزويده بالراحة. وبالطبع، لا تنجح هذه العملية بشكل كامل من المحاولة الأولى. يمكنكم عندها "إخراج دماغكم" ووضعه أمامكم للنظر إليه وهو يعمل بجهد فطالما أنه لا يريد التوقف عن العمل، ليفعل ذلك خارج رؤوسكم. فعندما تتحولون إلى مشاهدين لأفكاركم أو للصور التي تجول في رؤوسكم تحصلون على قدرة تسمح لكم بتهدئة خواطركم. فإذا كانت مشكلة ما تؤرقكم فتخيلوا أنكم تمسكونها وتضعونها في علبة وتقفلون عليها. بعد ذلك يمكنكم أن تحاولوا حل مشكلتكم ولكن بعد أن تكونوا قد دفنتم العلبة في حفرة عميقة أو ألقيتموها في البحر.

مع قليل من الممارسة والتدريب، يمكنكم أن تضعوا مسافة بينكم وبين همومكم ومشاكلكم وأن توقفوا العالم عندما تشعرون بأن الأمور لم تعد تحتمل.

مقياس التمايز بين جانبي الدماغ

لمن السيادة؟

إذا أخذنا دماغاً بشرياً نجد أنه يتكون من فصين متماثلين، ولكن لكل منهما وظائف خاصة به، وقد نما وتطور وفقاً لذلك، كما أن له إحساساته، قوة الإدراك، الأفكار والمعتقدات الخاصة به.

يستخدم مصطلح التمايز الجانبي للإشارة إلى ما يميز أحد النصفين عن الآخر وتأثيراته المقابلة على جزء الجسد الموافق.

وقد وُضع الاختبار التالي ليساعد في معرفة أي من الفصين هو الأكثر سيطرة في دماغك وما مدى قوة أو ضعف هذه السيطرة بين الفصين.

1. هل يسهل عليك تذكر أسماء الأشخاص أو وجوههم؟

أ. أسماءهم

ب. كلاً من الأسماء والوجوه

ج. الوجوه

2. ما هي مواقفك تجاه الفشل؟

أ. أحاول ثانية وثالثة و...

ب. يمكن أن تصاب بالإحباط النفسي

ج. الاستسلام والمحاولة في موضوع جديد

3. إلى أي درجة تتبع حدسك؟

أ. نادراً

ب. أحياناً

ج. عندما أستطيع ذلك

4. إذا ظهرت لديك رغبة مفاجئة بممارسة هواية مبدعة، كالرسم أو صناعة الخزف. ماذا يمكنك أن تفعل تجاه ذلك؟

أ. لا تتعدى هذه الرغبة مجرد التفكير

ب. قد أحاول ذلك عدة مرات ثم أنتقل إلى شيء آخر

ج. قد أجربها وربما أتخذها واحدة من هواياتي

5. هل تعتبر نفسك أنساناً منظماً؟

أ. جداً

ب. بصورة معقولة

ج. ليس على الإطلاق

6. أي مادة دراسية تشعر بأنك ترتاح لها؟

أ. الرياضيات

ب. الجغرافيا

ج. الفنون

7. بأي من العبارات التالية تستطيع ان تعبر عن نفسك؟

أ. أنا سعيد بالتزامي بالقوانين والأنظمة

ب. أحياناً تزعجني القوانين والأنظمة

ج. أحب أن أضع قوانيني الخاصة

8. هل غالباً ما تحب تغيير أثاث منزلك؟

أ. أقل من مرة كل خمس سنوات

ب. مرتين أو ثلاث كل خمس سنوات

ج. أكثر من ثلاث مرات كل خمس سنوات

9. بينما تستمع إلى أخبار التلفاز، اي مما يلي قد يثير انتباهك؟

أ. السياسة

ب. الرياضة

ج. قضايا البيئة والكون

10. إذا حضرت مناقشة أو محاضرة، ماذا تجد في ذلك؟

أ. القدرة على تركيز انتباهك إلى المتحدث

ب. لا تستطيع تركيز انتباهك إلا إذا كان الموضوع ممتعاً

ج. غالباً ما تجد نفسك شارد الذهن وتفكر بمواضيع أخرى

11. أي مما يلي يصفك جيداً؟

أ. مولع بالدراسة والاجتهاد

ب. كامل متمكن من كل شيء

ج. أعتمد على الحدس

12. أي مما يلي تشعر بأنه يوجز صفاتك؟

أ. شخص طموح

ب. شخص ذو حس سليم

ج. شخص ذو خيال واسع

13. هل يمكن أن تدعو نفسك متخصصاً؟

أ. نعم

ب. في بعض الحالات

ج. كلا

14. ما هو رأيك بالفن الحديث؟

أ. لا أهتم به كثيراً

ب. يمكن أن أقبله أو أرفضه

ج. أجده ممتعاً

15. ما هي المزايا التي تراها في التقاعد؟

أ. يصبح لديك وقت أطول تمضيه مع العائلة والأصدقاء

ب. التحرر من الروتين

ج. يصبح لديك متسع من الوقت لممارسة بعض النشاطات

16. أي مما يلي أكثر تتطابقاً مع شخصيتك؟

أ. جميل، لبق وعملي

ب. نموذجي، لا أختلف عن الآخرين

ج. مقعد، قليل العمل

17. كم من الأحيان تنسحب لتجلس إلى نفسك وتخلد إلى أفكارك؟

أ. نادراً

ب. من حين لآخر

ج. أكثر الأحيان

18. إذا ما دخلت إلى قاعة مؤتمرات دون بطاقة مخصصة، في أي جانب تفضل عادة الجلوس؟

أ. الجانب الأيمن

ب. لا فرق عندي

ج. الجانب الأيسر

19. أي من الكلمات التالية أكثر تطابقاً مع شخصك؟

أ. مشدود الأعصاب

ب. مشغول

ج. كثير التفكير

20. هل تملك القدرة لمعرفة كم من الوقت قد مضى دون أن تنظر إلى ساعة يدك؟

أ. نعم عادة يكون لدي فكرة واضحة

ب. أحياناً

ج. لأكون صادقاً، ليس لدي فكرة واضحة كم مضى من الوقت فأنا عادة لا أحس بالزمن

21. ما هي الأمور التي تشعرك بالإحباط؟

أ. أن لا تكون الأفضل في اختصاصك

ب. عدم تقدير جهودك وتحصيلك

ج. أن لا يكون لديك الوقت الكافي لتقوم بكل ما تريده

22. ما رأيك بالقول التالي " الخبرة أفضل معلم" ؟

أ. لا أوافق على ذلك

ب. أوافقه

ج. أوفق على ذلك تماماً

23. أي من أنواع العمل اليومي تفضلها وتجدها الأمثل؟

أ. الوتيرة الثابتة

ب. التي توفر لك الجديد لتتعلمه

ج. عمل لا يمكن التنبؤ به إذ ينطوي على الكثير من التجارب الجديدة

24. هل تستطيع تهجئة الكلمات بصورة جيدة؟

أ. نعم

ب. بشكل معقول

ج. كلا

25. **تجاه أي من المهام التالية تشعر أنك أكثر ارتياحاً؟**

أ. كتابة رسالة أو تقرير

ب. القيام بمهمة يدوية مثل الرسم أو الديكور

ج. القيام بمهمة أكثر مهارة كإصلاح محرك سيارة

التقييم

ضع صفراً لكل إجابة أ ، ونقطة واحدة لكل إجابة ب، ونقطتين لكل إجابة ج.

إذا حصلت على مجموع بين 50 - 35 نقطة.

فهذا يشير إلى أنك شخص تغلب عليه المزايا والصفات الخاصة بالجانب الأيمن من الدماغ. هذا القسم هو الذي يتحكم في قدراتنا على التصرف وفهم الأشياء من أشكالها وإدراك الزمان والمكان " الحيّز" كما أنه يملك قوى الخيال والمقدرة الإبداعية لدينا.

إن القسم الأيمن من الدماغ هو المسؤول عن الحدس، وتخيل الأشياء وملاحظتها كما هي مرتبطة. وبالتالي أنت تحب رؤية الأمور بمجملها وليس بتفاصيلها.

كما أن لديك تقدير للفن والموسيقا وتستمتع باكتشاف الطقوس الغيبية وشعائر الصوفية ولكونك ذا تفكير متفوق فأنت تميل بطريقة لا شعورية وخلاقة إلى التعلم والتي بدورها تقودك إلى ردة فعل عاطفية للأوضاع كما هي محللة تفصيلياً ومنطقياً. وقد تصل في عدة مناسبات إلى أجوبة صحيحة لسؤال أو مشكلة ما دون معرفة كيف توصلت إليها. حيث تجد أن البديهية هامة جداً للإنسان ذو التفكير اليميني.

إن من له دماغ يساري يميل إلى معالجة الأمور بالتسلسل المنطقي، خلافاً لمن يسيطر عليه الدماغ اليميني الذي يميل إلى المجازفة.

لذلك قد تجد نفسك تنتقل من مهمة إلى أخرى قبل إنجازها. إن تنظيم لوائح وجداول قد يساعدك في إتمام مهامك بمهارة تامة دون الانتقال من واجب للآخر.

أما إذا حصلت على مجموع بين 34 -16 نقطة فهذا يدل على أنك تملك توازناً بين قسمي الدماغ اليساري واليميني دون أن يسيطر عليك أي منهما، وهذه من المزايا المستحبة ولكنها لا تعطيك القناعة الذاتية.

وقد يكون الصراع بين ما تشعر به وما تفكر به من حين لآخر يتدخل بكيفية معالجتك للمشاكل وتفسير المعلومات.

ومن الجانب الإيجابي للعقل المتوازن قدرته على تمييز الصورة الكبيرة والتفاصيل الأساسية، كما أنك تملك قدرات فعلية لترجمة نواياك للآخرين. ومن المزايا العظيمة للأفراد ذوو الدماغ المتوازن، القدرة للنجاح في مجالات متعددة بسبب مرونة التفكير.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من – 16 – نقطة فهذا يعني بأنك إنسان يكون عنده القسم الأيسر من الدماغ هو القسم المسيطر.

وأن هذا القسم هو من النمط التحليلي ويعمل بطريقة تسلسلية ويتحكم باللغة و المنطق، وبناء على ذلك فإن شخصاً يسيطر عليه القسم الأيسر يمكن أن يكون منظماً جيداً أو محاسباً ومن المفيد أن يستخدم إستراتيجية معينة من أصحاب القسم الأيمن وخاصة في مجال خلق مهارات التفكير المبدع والحدس.

القسم الأيسر	القسم الأيمن
تحليلي يهتم بالتفاصيل	تركيبي يهتم بالكل
منطقي	حدسي
أفكار واعية	خيالي
ذو وعي وتنبيه خارجي	ذو وعي وتنبيه داخلي
ذو قواعد وأساليب	مبدع وخلاق
ذو لغة مكتوبة	يتمتع بالفراسة
متعدد المهارات	تصوره ثلاثي الأبعاد
مهارات علمية	فن وموسيقا

متسلسل	متزامن
ذكاء لغوي	ذكاء عملي
مفكر	حسي
هجومي	سلبي

استرخاء الأعصاب

إن الكائن الإنساني يكسب راحة أعصابه من خلال تأخير ردود الأفعال ريثما يتمكن الدماغ المفكر العاقل من قراءة المشاعر والإمساك بزمام الموقف.

يستخدم الفنانون والممثلون المحترفون ونجوم الرياضة هذه التقنيات لتحقيق أهدافهم. إذ يجب على الكائن المفكر أن يساعد الضفيرة العصبية الموجودة في أسفل القفص الصدري عند ملتقى الأضلاع على الانفتاح والعمل بدفع الكتفين إلى الوراء والبطن إلى الأمام.

خذوا نفساً عميقاً في هذه الوضعية واحبسوا النفس خلال ثانيتين. بعد ذلك أخرجوا الهواء بالكامل من صدركم وانتظروا ثانيتين قبل أن تبدؤوا من جديد.

أغمضوا أعينكم لمدة ثلاث ثوان من وقت لآخر. لأن عملية قطع الصور التي تأتي من العالم الخارجي تخفف الضغط الخارجي على الدماغ العاطفي مما يعطي الفرصة للمعلومات لكي تستقر في الدماغ المنطقي. يمكنكم ممارسة ذلك في الشارع وأنتم تمشون، أو أثناء العمل في المكتب، ولكن

لا ينبغي فعل ذلك أثناء قيادة السيارة أو الدراجة.

افتحوا فمكم على اتساعه لمدة ثانية أو ثانيتين من وقت لآخر. فذلك يجعل عضلات الفك تتحرك بطريقة تُدلّك فيها أعصاب الجمجمة مما يسمح بتخفيف الضغط على الدماغ.

كل هذه التمرينات عليكم ممارستها لمرات متعددة وبقدر الإمكان وكل يوم. قد يبدو ذلك لكم مضجراً في البداية، ولكنكم ستكتشفون بسرعة أن معنوياتكم تتحسن

بشكل ملحوظ، وأن مشاعركم تصبح أكثر صفاء، وأنكم تصبحون أكثر مرونة في علاقاتكم مع الآخرين. وبعد مدة قصيرة يصبح ذلك عادة يمارسها دماغكم من تلقاء ذاته.

تعزيز القدرة على ضبط النفس

نتصور في الغالب أن ضبط النفس هو إخفاء الانفعالات وقمعها. ولكن هذا خطأ! ضبط الانفعالات لا يعني أن لا تغضب بين الحين والآخر. ولكن هذا الغضب لا يجب أن ينفجر على أي كان، ولأي سبب كان وبأية وسيلة كانت، بل على أشخاص معينين، وفي لحظات معينة ولأسباب معينة.

ضبط النفس هو، قبل كل شيء، مسألة نسبية تتعلق بحجم الانفعالات والعواطف. فإذا كان من الصعب أن نتحكم بحجم ردود أفعالنا، فلأننا نمتلك دماغين: الأول انفعالي عاطفي والثاني منطقي عقلي.

فالمعلومات التي تردنا من الخارج كالإطراء أو النقد اللذين يوجهان إلينا، والأشياء التي نراها وتستحوذ على انتباهنا، كل ذلك رسائل تمر أولاً في دماغنا الانفعالي قبل أن تصل إلى دماغنا المنطقي الذي يحكمه العقل. وفي بعض الحالات ينقطع الارتباط بين الدماغين فتدفعنا عواطفنا إلى القيام بأعمال مكلفة مادياً وغير ضرورية كأن نشتري شيئاً لا حاجة لنا به. وقد نصفع شخصاً لأنه تفوه بكلمة جارحة، أو قد نعيش حالة من الاضطراب ليومين متتاليين لأن أحدهم وجه ملاحظة قد لا نكون معنيين بها. لكي نتجنب الحالات التي يتم فيها انقطاع الارتباط بين الدماغين علينا أن نحافظ على هدوئنا وتفاؤلنا في جميع الظروف وذلك بإتباع تدريب مناسب. ثمة طرق ومناهج عديدة يمكن إتباعها من أجل تحقيق هذه الغاية.

الدفاع عن الذات

أنتم تشعرون، كالناس جميعاً، بأنكم تقدمون الكثير من التنازلات وتقومون بالكثير من المساومات وبأنكم تتحملون أموراً رغم إرادتكم. ولذلك، فإنكم لا تتراجعون أحياناً حيث ينبغي التراجع، أو حتى قبل أن تجدوا أنفسكم مجبرين على التراجع. فالجميع يميل إلى الإصرار والتمسك بمواقفهم، وذلك يشكل نوعاً من رد الفعل الذي نجده

عند الحيوانات التي تدافع غريزياً عن أنفسها وعن أماكن إقامتها وعن صغارها. والبشر يمكنهم أن يضحوا بأنفسهم في الدفاع عن جذورهم أو تقاليدهم أو بيوتهم، فالموت يصبح عندهم أفضل من تحمل الخسارة والتكيف مع معطيات جديدة.

إن هذا السلوك العفوي حاضر على جميع مستويات حياتنا اليومية. ونجده عندما يتعلق الأمر بأمور أساسية من النوع الذي يهزنا عاطفياً، كما في حالة تعلقنا بشيء أو بشخص لا أمل لنا بالحصول عليه، أو حتى بأمور ثانوية. تصوروا مثلاً أنكم تريدون إجراء اتصال هاتفي من هاتف عمومي فتنتظرون خروج الشخص الذي كان يتكلم على الهاتف. وحين يبدو لكم أنه كاد ينهي المخابرة ويقفل السماعة تقتربون من الهاتف لأنكم تريدون الاتصال. لكن الحوار يعود لينطلق مجدداً. فمن دون وعي منه يتشبث المتصل بالهاتف حين يرى أنكم تريدون استعماله. ونجد مثل ذلك في النقاشات.

يكفي غالباً ألا يكون الآخر غير موافق على وجهة نظرنا لكي يزداد إصرارنا على صحتها. ويحدث أحياناً أن نغضب بدلاً من أن نتراجع أو نختم النقاش بالقول على كل حال، هذا الأمر لا يهمني وربما تكون محقاً في قولك. وفي هذه الحالة يكون إصرارنا لمجرد الإصرار والرغبة في عدم الاستسلام لأن تشبثنا بحقنا أو برأينا يدفعنا إلى تعكير صفو علاقتنا بالآخرين ويفقدنا راحة البال وهدوء الخاطر بالطبع، نشعر بالكثير من الكدر عندما يأتي شخص ليقف أمامنا في انتظارنا تسديد مبلغ من المال لصندوق في مصرف مالي، ولكن الكدر يكون أقل بكثير إذا ما عرفنا كيف نتحمل ذلك وخصوصاً إذا تحاشينا التشاجر مع ذلك الشخص. وبالطبع نشعر بالحزن إذا كان صديقنا أو شريك حياتنا من النوع الذي لا يكف عن القيام بتصرفات مزعجة، ولكن ذلك يظل أسهل بكثير من الدخول في نقاشات مرهقة للأعصاب كلما حصلت هذه التصرفات المزعجة لذا علينا أن نتعلم كيفية التراجع وتفادي الصدامات فذلك يشكل فناً مهماً من فنون الحياة.

فنون الحياة

عليك الالتزام بالقواعد الأربعة التالية لتحقق نجاحاً أفضل في التواصل مع الآخرين:

القاعدة الأولى

افعل ما أنت موجود لأجله واتبع ما تمليه عليك أحاسيسك العميقة. إذا لم تكن من النوع الذي يحب الحياة الاجتماعية بكل ما فيها من صخب وضوضاء ومسؤوليات، فلست مجبراً على الاستسلام للتيار. وعندما تنوي القيام بعمل ما، لا تتردد في القيام به وفقاً لرغباتك لا وفقاً لما يحبه الآخرون. وكذلك إذا لم تكن ترغب في المشاركة بلعبة ما أو برحلة ما، أعلن رأيك بكل بساطة ولا تشارك. لا تجبر نفسك على ذلك لمجرد أن الآخرين يودون ذلك أو لأن ذلك أمر يفعله الجميع وله الكثير من الفوائد. فقد تكون ميولك ومواهبك أكثر تلاؤماً مع نشاط آخر أو في مجال آخر، هو أكثر انسجاماً مع طبيعتك. فالخيارات يجب أن تتم انطلاقاً من الأشياء التي تحبها، وإلا فإنها تكون خيارات سيئة.

دع أحاسيسك تتكلم واعمل بما يمليه عليك حدسك.

كن ليناً ومرناً مع نفسك. لا يكون كل ما نحصل عليه في حياتنا اليومية وفي علاقاتنا ثابتاً ودائماً ومفيداً إذا ما اختطفناه اختطافاً. فالعواطف والمواقف والمكاسب التي نحصل عليها بالقوة أو بالضغط أو بالإغراء ومن خلال التنافس المحموم لا تكون موثوقة ومضمونة.

كل ذلك يتطلب بذل المزيد من الجهد والطاقة للمحافظة عليه وصيانته.

وكل ذلك مرده الخوف من هجوم الآخرين والتعرض للخسارة وكلما مر علينا الوقت ونحن في هذه الحالة، كلما أصبحنا أكثر عجزاً عن التحكم بالموقف وعن الدفاع عن أنفسنا.

القاعدة الثانية

تراجع دائماً عن المواقف العنيدة لتلافي المشاكل. ينبغي قبل كل شيء وضع حد لكل ما يؤدي إلى المشاكل والصراعات. فالجميع لديهم ما يكفيهم من المشكلات ولا يحتاجون إلى مشكلات جديدة، مما يعني تجنب العلاقات التي قد تسبب المشاكل والاختيار السليم للأشخاص الذين نتعامل معهم. أي أن نختارهم ممن يشاطروننا

قيمنا ومثلنا وأنماط عيشنا، لأن ذلك يجعل الأمور أكثر سهولة ويُحجّم أسباب النزاع ويجعلها أقل ظهوراً وديمومة. وحتى مع الأشخاص المقربين علينا أن نكون مرنين وأن نرفض المجابهة والصدام. علينا أن نتجنب إثارة الأمور الحساسة في كل مناسبة لا أن ندافع دفاعاً مستميتاً عن مواقفنا ووجهات نظرنا.

- إذا كانت أفكارك أو مشاريعك غير مقبولة من محيطك فاحتفظ بها لنفسك.
- إذا كانت أساليبك في الحياة وطريقتك في النظر إليها لا تلقى قبولاً، فلا تتردد بالبحث عن مكان آخر للترويج لها. فكل شيء في مجال العلاقات يجب أن يتم بشكل طبيعي. وإذا كان عليك أن تجهد نفسك على الدوام لإقناع الآخرين فستزداد متاعبك باستمرار.

لا يمكنك أن تشذ عن القاعدة وأن تكون مختلفاً عن الآخرين عليك أن تساير وأن تعرف كيف تتراجع لكي لا تسمم الأجواء المحيطة بك. حاول أن تعرف وجهة الريح دون أن تنسى أهدافك البعيدة.فجميع المشكلات التي تقع بيننا وبين الآخرين لا تلبث أن تحل من تلقاء ذاتها، إذا عرفنا كيف نتجنب المبالغة في تقدير حجمها. فالخواطر تهدأ بين لحظة وأخرى وبين يوم وآخر. والعلاقات تتطور والأشياء تصبح نسبية أكثر فأكثر.

القاعدة الثالثة

لا تحول كل شيء إلى مشكلة شخصية. عندما ندخل في صدام مع أحد الأشخاص، نكون في وضع لا يسمح لنا بتكوين تصور واقعي للأمور. يكفي أن نسمع كلمة تبدو لنا في غير محلها حتى نفقد السيطرة على أعصابنا دون أن نتصور للحظة أن الآخر الذي يعتدي علينا قد يعاني هو نفسه من مشكلة معينة أو صعوبات مجبرة على اتخاذ مواقف حادة.

وبالطبع، فإننا لا نتمسك بأشيائنا وبمواقفنا من دون مبرر. وعندما نجد أنفسنا في قلب صراع من الصراعات يصعب علينا أن نتحمل الخسارة والهزيمة. غير أنه من الصعب أن نتهم الآخرين بما نتساهل فيه مع أنفسنا. يجب أن تعطي نفسك وأن تعطي الآخرين أيضاً الحق بسوء المزاج وبالوقوع في الغلط.

- عليك ألا تشعر على الدوام بأن كل شيء يخصك ويعنيك. أعرف كيف تضع مسافة بينك وبين الأمور.
- درب نفسك على التجاهل وركز انتباهك على أشياء أخرى بدلاً من أن ترد على كل كلمة وعلى كل موقف. ذلك يؤمن لك الهدوء العاطفي ويساعدك على الانطلاق من جديد.

القاعدة الرابعة

لا تتصرف وكأنك المسؤول عن إقرار الأمن والعدل. كل منا يشعر، في لحظة أو في أخرى، بهذا الإغراء الذي يدفعنا إلى تضييق الخناق على الخصم نظراً لاعتقادنا بأنه مخطئ وبأننا محقون. في حين نجد لذة خبيثة في اكتشاف نقاط ضعفه وأخطائه ونتصرف باسم الحقيقة والأخلاق مما ينسينا واقع أن الناس جميعاً عرضه للوقوع في الخطأ. التراجع وعدم العناد يعنيان أيضاً أن نكون متسامحين.

إذ لا يجب أن ننسى أن التسامح هو قبل كل شيء، الإقرار بأن للآخرين طرقاً في التفكير والعمل مختلفة عما نعترف به، وبأنه لا يحق لنا أن نفرض آراءنا أو أن نمنع الآخرين من فعل ما يريدون بحجة أننا أقوى منهم.

معايير وتقييم برامج تنمية الذات

يعتقد علماء النفس أن الإنسان بما يملك من قوى نفسية معرفية كالذكاء لديه القدرة على فهم الآخرين وهو ما يعرف بالذكاء التشخيصي أي قدرة الفرد على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتمييز بينها وإدراك نواياهم ودوافعهم ومشاعرهم. ويتضمن ذلك الحساسية لتعبيرات الوجه والصوت والإيماءات وكذلك القدرة على التمييز بين المؤشرات المختلفة التي تعتبر هاديات للعلاقات الاجتماعية، كما يتضمن الذكاء التشخيصي القدرة على الاستجابة المناسبة لهذه الهاديات الاجتماعية بصورة عملية بحيث تؤثر في توجيه الآخرين.

بالمقابل يمتلك الفرد القدرة على فهم الذات أي القدرة على معرفة الذات وعلى التصرف المتوائم مع هذه المعرفة. ويتضمن ذلك أن يكون لدى الفرد صورة دقيقة عن

نفسه من حيث جوانب القوة والقصور بالإضافة إلى وعي الفرد بحالاته المزاجية ودوافعه ورغباته، وقدرته على الضبط الذاتي والفهم الذاتي والاحترام الذاتي.

اتجه علماء النفس إلى كيفية عمل المخ وتسجيله للمشاعر وطبيعة الذكاء، ولكن المشاعر نفسها ظلت خارج دائرة التركيز، حيث كانوا يعتبرون أن الذكاء يستلزم رؤية حقيقية واضحة خالية من الانفعالات الحادة.

هؤلاء العلماء الذين يتبنوا هذه النظرية تأثروا بانتشار الحاسوب كنموذج للعمليات المعرفية ولكنهم تناسوا أن العقل البشري تحكمه نبضات عصبية ليست في انتظام ورتابة أجهزة الحاسوب.

لقد تجاهل هؤلاء العلماء عند وضعهم للنماذج المعرفية دور المشاعر في التأثير حتى على عقلانية الفرد. تجاهلوا آمال الفرد ومخاوفه ومشاجراته العائلية ومشاحناته في العمل وكل المشاعر التي تعطي الحياة حيويتها. والتي تؤثر في كل لحظة على تفكير الفرد وإدراكا ته، فقد بدأت هذه النظرية القاصرة على الحياة العقلية.

- **الذكاء الشخصي**

ذكر "فؤاد أبو حطب" أن الذكاء الشخصي هو حس المطابقة بين التقرير الذاتي للفرد عن عالمه الداخلي و محكّات موضوعية مرتبطة بتقبل الملاحظة الخارجية.

خصائص الذكاء الشخصي

1. الارتباط الوثيق بمعلومات التقرير الذاتي. فمحك تقرير الشخص عن قدرته يجب أن يكون أحد مقاييس القدرة. ومحك تقريره عن سلوكه الاجتماعي يجب أن يكون أحكام الآخرين عن هذا السلوك أو سلوك الشخص الفعلي كما يلاحظ في المواقف الاجتماعية. ومحك تقريره عن انفعالاته يجب أن يكون أحد المؤشرات الموضوعية عن هذا السلوك.

2. الاستقلال عن التقرير الذاتي ذاته. فلا يجب أن يكون المحك من نوع التقرير الذاتي حتى لا نقع في خطأ المصادرة على المطلوب حينما يتحول تفكيرنا على نوع من التفكير الدائري.

3. القابلية للملاحظة الخارجية: أي أن يكون المحك قابلاً للإعلان عنه بحيث يلاحظه مشاهدون آخرون أو تسجله أدوات قياس أخرى خارج نطاق الذات.

4. الموضوعية والاتفاق في أسس التقويم الذاتي الكيفي والكمي لتحديد التغيرات الدقيقة في الشخصية والتنمية الحقيقية للذات.

العمليات المعرفية للذكاء الشخصي

في مستوى المعلومات الشخصية يشير أصحاب علم نفس الذات إلى مفهوم مهم هو مكونات الذات. الذي يدل على جميع المؤشرات والخصائص الجسمية والمعرفية والوجدانية والاجتماعية وتؤلف بمجموعها وحدات المعلومات الشخصية. إذا استطاع الشخص أن يدرك الروابط بين وحدات قدراته وانفعالاته وغيرها من سماته فإن ذكائه الشخصي يكون عند مستوى العلاقات وإذا توصل الشخص إلى الصورة الإجمالية للذات فإن ذكائه الشخصي يكون في مستوى الاتساق أو التوافق البنيوي للشخصية.

هناك نوعين للذكاء الشخصي الوجداني الداعم لصورة الذات، الأول نموذج القدرات العقلية وتفاعلاتها مع الفكر. والثاني النموذج المختلط حيث تتعامل القدرات العقلية مع مجموعة السمات المتنوعة للشخصية مثل الدافع وحالات الإدراك والنشاط الاجتماعي.

ونموذج القدرات العقلية للذكاء الوجداني يقدم تنبؤات خاصة بالتكوين الداخلي للذكاء وتأثيراته على حياة الفرد. والذكاء هنا يقابل بثلاثة معايير تجريبية.

- المعيار الأول: هو أن المشكلات التي تعالجها البنيات المعرفية العقلية لها إجابات دقيقة وصحيحة ولها إجابات خاطئة أحياناً.
- المعيار الثاني: هو أن المهارات القابلة للقياس كالتفكير والإبداع والذاكرة وغيرها تترابط مع غيرها من مقاييس القدرة العقلية.
- المعيار الثالث: هو أن المستوى المطلق للقدرة عند الفرد يتنامى مع تقدم العمر.

كما أن الأفراد الذين يتسم سلوكهم بالذكاء العاطفي عادة ما ينشؤون في بيئات مستقرة ومتوافقة اجتماعياً. ولا يتخذون موقف الدفاع ويكونون متفائلين بشكل واقعي ومقدرين للآخرين، قادرون على التواصل وعلى مناقشة المشاعر ويكونون معرفة جيدة بالمناطق الشعورية المختلفة مثل الجماليات والمشاعر الأخلاقية والاجتماعية وحل المشكلات والقيادة والشعور الروحي.

فالذكاء الوجداني كما قدمه " مايرو سالوفي" يتضمن فهم المشاعر والتعبير عنها سواء لفظياً أو غير لفظياً وتقنين المشاعر داخل النفس والآخرين. واستخدام المحتوى الشعوري في حل المشكلات. والذكاء الوجداني يرتبط بالذكاء العام في كونه نوع من القدرات ولكنه يختلف عنه من ناحية المهارات التي تندرج تحته وطرق استخدامها. وهذه المهارات تتضمن التحكم في المشاعر أما استخدامها فيتضمن المزيد من المرونة اللغوية في التعبيرات الشعورية وكذلك القدرة على تحويل المشاعر إلى سلوك في الظروف المختلفة.

أما "الدر" فترى أن الذكاء الوجداني يمكن أن نعتبره مقياساً لمدى نجاح الفرد أو فشله من خلال الوصول إلى الحكم الصائب أو التفكير السليم خلال مواقف معينة ومن خلال تحديد الاستجابة الشعورية لهذه المواقف والأمر يتطلب استحضار مفهوم الذكاء المعرفي وتطبيقه على نواحي المشاعر الإيجابية والسلبية. وهو بهذه الحالة يعتبر مقياساً لمدى صحة هذه الاستجابات من الناحية المعرفية وعندما يتسم الإنسان بالذكاء الوجداني تصبح ردود أفعاله الوجدانية في إطار الرغبات المنطقية والسلوك العقلاني.

الفصل الخامس

- تكوين وتنظيم المشاعر
- الأساس الحيوي للذكاء العاطفي
- الوعي بالذات
- فن تهدئة النفس
- مهارات التواصل مع الآخرين
- لغة الجسد
- قوة الذكاء الاجتماعي
- استكشاف المواهب الذاتية

تكوين وتنظيم المشاعر

إن المكونات النفسية تعمل على استخدام المعرفة بطريقة سليمة بما في ذلك المعلومات المتعلقة بتمييز وتكوين وتنظيم الفرد لمشاعره ولمشاعر الآخرين، مثل هذه المعرفة الوجدانية تغطي علاقات الشخص مع العالم ويمكن أن توظف المعرفة العقلية في التخيل العقلي والوجداني.

إن الذكاء الوجداني يحمل مكونين رئيسين من مكونات الشخصية هما الجهاز المعرفي والجهاز الوجداني. لقد قام كل من " مايروسالوفي" بوضع نموذج للذكاء الوجداني يتضمن أربع مكونات هي:

1- إدراك المشاعر وتقديرها والتعبير عنها.

2- الدعم الوجداني للتفكير.

3- فهم المعرفة الوجدانية، وتحليلها وتطبيقها.

4- تنظيم المشاعر بما يتيح الفرصة للنضج العقلي والوجداني.

وتوضح "ألدر" كيفية تكوين المشاعر في العقل وكيفية ارتباطها مع وظائف العقل المختلفة. حيث يقوم العقل الإنساني أساساً بثلاثة وظائف هي: التفكير والمشاعر والرغبات.

"1- الجزء الإدراكي من العقل يتضمن العمليات المعرفية المرتبطة بالتفكير مثل التحليل والمقارنة والتقدير والتقييم.

"2- أما الوظيفة الشعورية فهي جزء من العقل وتمثل المرآة الداخلية للإنسان، وهي التي تنقل توجهنا للفعل أثناء موقف ما أو ظروف معينة.

التجربة الإنسانية هي مساحة كبيرة من المشاعر تنبع من المرآة الداخلية وتدفعنا على التصرف في مواقف الحياة المختلفة.

3- والوظيفة الثالثة للعقل هي الحافز أو الإدارة. وهذا الجانب من العقل يتضمن الأغراض والأهداف والقيم والرغبات والدوافع والالتزامات، ويمكن أن نعتبر هذا الجانب بمثابة المحرك للعقل البشري وهو الدافع الأساسي للعقل والسلوك. وبالتالي فإن هذا الجزء يؤدي دوراً مهماً في تحديد سلوك الإنسان سواء بالفشل أو النجاح.

- هذه الوظائف العقلية الأساسية تعمل من خلال علاقة تفاعلية مستمرة وتتأثر إحداهما بالأخرى تأثراً مستمراً ومتبادلاً. وهذه الوظائف تتم بالتداخل مع بعضها من خلال التجربة الإنسانية. كما أن التفكير يحدد كفاءة المشاعر.
- والأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء الوجداني يضعون عدداً كبيراً من الخطط المستقبلية ويقبلون تحديات المستقبل ويتسمون بالإصرار في مواجهة التحديات ولهم اتجاهات إيجابية إزاء الحياة تقودهم إلى نتائج أفضل ومثمرة بالنسبة لهم وبالنسبة للآخرين.

وقد وصف "غولمان" الذكاء الوجداني بأنه ذكاء يتضمن.

1- إدراك الفرد لمشاعره وتوظيف هذه المشاعر لاتخاذ القرارات الصائبة في الحياة.

2- القدرة على التعامل مع الضغوط والتحكم في الدوافع والانفعالات.

3- القدرة على إثارة الحماس في النفس والمحافظة على روح الأمل والتفاؤل متى صادف الإنسان صعوبات في تحقيق أهدافه.

4- القدرة على التعاطف.

5- القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة مع غيرنا. أن الذكاء الوجداني هو الأساس الذي يبني عليه أي نوع آخر من الذكاء وهو الأكثر ارتباطاً بقدرة الفرد على النجاح في الحياة.

أما المفاهيم الأخرى المرتبطة بتوكيد الشخصية تتضمن الذكاء الوجداني والذكاء الإبداعي والذكاء العملي والتفكير المنظم وقوة الذات والوعي الاجتماعي، التي تستند على مقاييس الدفء والتوكيدية والثقة وتهذيب الذات والقدرة على النجاح.

الأساس الحيوي للذكاء العاطفي

أشارت الدراسات الحديثة إلى الارتباط بين الجوانب الحيوية والنفسية للمشاعر، أن المنظومة الوجدانية منظومة مركبة شديدة التغيير وهي تحدد المعالم الأساسية للشخصية في وقت مبكر. إن عدد الألياف العصبية التي تتجه من المراكز الوجدانية للدماغ إلى المراكز المنطقية تفوق تلك التي تسير في الاتجاه المعاكس. لذلك فالانفعالات لها تأثير على السلوك يفوق تأثير العمليات المنطقية. كذلك فإن الإطار الوجداني يؤثر على عواطفنا وعواطف الآخرين.ولكي نستطيع فهم المنظومة الوجدانية الدائمة التغيير وأثرها على كفاءة التعلم لا بد من فهم جانبين أساسيين.

- الجزئيات الناقلة للمشاعر والعواطف والوجدانيات " الانفعالات"
- بناء الجسم والمخ الذي يستثير وينظم المشاعر والعواطف.

1- الجزئيات الناقلة للمشاعر أو العواطف: ينظر العلماء إلى الدماغ والجسم باعتبارهما منظومة واحدة متكاملة، فالمنظومة الانفعالية تقع في الدماغ في الجهاز الغددي والجهاز المناعي وهي تؤثر في جميع أجهزة الجسم الأخرى، وتعتبر المشاعر أو العواطف المادة التي توحد بين الجسم والدماغ وتعتبر الجزئيات الكيميائية هي المظهر العضوي للعملية. والجزئيات الكيميائية هي موصلات الجهاز الوجداني وهي سلسلة من الأحماض الأمينية التي تؤثر على الانفعالات، وتنتقل الجزئيات الحمضية خلال الشبكات العصبية وتؤثر بشكل كبير على القرارات التي نتخذها من خلال الشحنات الوجدانية المرتبطة بالإقدام والإحجام أو الموافقة على الفعل أو الاعتراض عليه. مستوى الجزئيات في الجسم والدماغ يحدد الطاقة الوجدانية التي نبذلها.. ماذا نفعل؟... ومتى نفعل؟

2- منظمات المشاعر والعواطف: يقوم الجهاز المناعي والغدد الصماء بدور أساسي في تنظيم المشاعر والعواطف ويشترك معها في هذه الوظيفة جذع الدماغ وهو يقع في قاعدة الدماغ، الجهاز العصبي الطرفي المحيط به إذ يقومان بالوظائف الداخلية التي تحافظ على حياة الإنسان كتنظيم التنفس

وتنظيم المشاعر والعواطف. أما القشرة المخية التي تنظم الوظائف الأعلى فهي مسؤولة عن الوظائف الخارجية أي التفاعل مع العالم الخارجي. يرتبط جذع الدماغ والجهاز العصبي الطرفي ارتباطاً شديداً في حلقات دائرية بأعضاء الجسم وأجهزته المختلفة ويتصف كلاهما ببطء الاستجابة التي تنظم وظائف الجسم الأساسية. ويحمل الجهاز العصبي الطرفي مستقبلات الجزيئات الكيميائية وينظم المعلومات الحسية الواردة ليشكل مستوى الانتباه. أما الجهاز العصبي الطرفي والذي يتكون من وحدات متعددة متصلة بعضها ببعض فهو المخ الأساسي للمشاعر والعواطف كما أنه يؤدي دوراً مهماً في عمليات التذكر وهذا يفسر أهمية المشاعر والعواطف "العوامل الوجدانية" في التذكر.

الوعي بالذات

يرى "ماير" أن الوعي بالذات يعني الوعي بمشاعرنا أو انفعالاتنا أو عواطفنا وكذلك الوعي بأفكارنا المرتبطة بهذه العواطف والانفعالات. أما "غولمان" فيرى أن الوعي بالذات هو الانتباه المستمر للفرد لحالاته الوجدانية الانفعالية وفي هذا الوعي التأملي يلاحظ العقل ويتفحص الخبرة ذاتها بما في ذلك العاطفة.

يتطلب الوعي بالذات أن تقوم القشرة المخية بنشاطها ووظائفها وخاصة في مناطق اللغة وتوجه النشاط نحو تحديد وتسمية العواطف والانفعالات التي تستثار. فالوعي بالذات ليس انتباهاً ولكنه حالة محايدة أو تحريف مع حالات الانفعال فيبالغ أو يحرف ما يدرك، ولكنه حالة محايدة تظل على حيادها وتأملها حتى في حالات الهياج والتوتر وفي حالات الاكتئاب حيث تظل هذه الوظيفة في حالة نشاط فيلاحظ المكتئب اكتئابه. حتى ولو لم يستطع مقاومته.

وملاحظة الذات إذا توفقنا بتوظيفها فهي تساعد على رؤية الخبرات الشخصية من زاوية أخرى مختلفة "مشاهدة من الخارج" وهي موازية لمعايشة الخبرة أو هي ما وراء الخبرة وهي تزود الفرد بالوعي بما يحدث بموقف ما وليس بالانغماس فيه. وإذا استخدمنا لغة الجهاز العصبي ونشاط المخ فإن هذه النقلة في النشاط العقلي

تعطي إشارة أن القشرة المخية الحديثة نشطة تراقب الانفعالات وهي الخطوة الأولى في التحكم أو الضبط الانفعالي هذا الوعي بالانفعالات والعواطف هي الكفاءة الوجدانية الأساسية التي يبنى عليها التحكم الوجداني الذاتي. وقد وجد "ماير" أن الناس تتوزع إلى نماذج متنوعة فيما يختص بالانتباه لمشاعرهم والتعامل معها وهي.

1. الواعي بذاته: هؤلاء على وعي بحالاتهم المزاجية وهم على يقين بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة وكذلك لديهم القدرة الوجدانية التي تمكنهم من ضبط النفس والتحكم في المشاعر.

2. المستسلم: هؤلاء يشعرون بأن عواطفهم ومشاعرهم تغلبهم وهم غير قادرين على مواجهتها وكذلك غير قادرين على الوعي الذاتي بمشاعرهم، وهم لا يبذلون أي جهد للخروج من المزاج السيئ ويشعرون بأنهم ليس لديهم تحكم في حياتهم الوجدانية.

3. المتقبل: هؤلاء لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم، وهم متقبلون لهذه المشاعر ولذلك لا يحاولون تغييرها، وينقسم المتقبلون إلى فريقين ذوي المزاج المعتدل - ليس لديهم دافع لتغييره - وذوي المزاج السيئ ولكنهم يتقبلونه ولا يقومون بأي شيء لتغييره.

فن تهدئة النفس

إن قدرة الإنسان على التحكم في مشاعره تعني ضبط المشاعر وليس منعها من التحقق وذلك لأن كل شعور له قيمته ومعناه، فالحياة بدون مشاعر تصبح بلا روح أو معنى وتفتقر لمعنى الحياة الحقيقي.

كما أن فن تهدئة النفس يعد مهارة أساسية في الحياة. بعض المحللين النفسيين يرون هذه المهارة، أهم الأدوات النفسية وتشير هذه النظرية إلى أن الأطفال الأصحاء وجدانياً يتعلمون كيف يهدؤون ويطمئنون أنفسهم بأن يعاملوا أنفسهم كما يعاملهم الكبار وبذلك يكونون أقل عرضة لتقلبات المخ الوجداني.

وقد وجد أن الإنسان لا يستطيع التحكم في الانفعال من حيث توقيته أو نوعيته

ولكنه يستطيع التحكم في مدى استمرارية هذا الانفعال. والمشكلة ليست في الانفعال والعواطف اليومية سواء الحزن أو الاكتئاب أو القلق أو الغضب فهذه الحالات تمر وتنقضي مع الزمن، ولكن إذا كانت هذه الحالات من الشدة بحيث تتجاوز المعقول، فقد تنقلب إلى حالات مرضية تتطلب العلاج، فالإحباط المسيطر على مشاعر الفرد قد يدفعه إلى تدمير علاقاته المهنية.

وهذا يعني بقدر ما ييسر وجداننا وعواطفنا أو تعوق قدراتنا على التفكير والتخطيط ومتابعة التدريب لتحقيق هدف بعيد وحل المشكلات وغير ذلك من النشاطات فإنها - أي عواطفنا ووجداننا - تضع حدوداً لإمكانية استخدامنا لقدراتنا العقلية وبالتالي تحدد أدائنا في جوانب الحياة المختلفة.

وبقدر ما تدفعنا مشاعر الحماس والاستمتاع بما نقوم به من عمل، كذلك مشاعر القلق المتزن الإيجابي فإننا نحقق إنجازات في حياتنا وهذا ما نعنيه حين نقول أن الذكاء الوجداني طاقة تؤثر بشدة وعمق على القدرات الأخرى إيجابياً وسلبياً تيسيراً أو إعاقة.

مهارات التواصل

التواصل

فعل يشير إلى حدوث مشاركة بين طرفين ويدل على استمرار العلاقة المتينة بينهما، كما يعني انفتاح الذات على الآخرين في علاقة حية.

التواصل بالتعريف: هو النشاط الذي يهدف إلى تحقيق الانتشار لفكرة أو قضية أو موضوع عن طريق انتقال المعلومات من شخص أو جماعة إلى أشخاص أو جماعات باستخدام رموز ذات معنى موحد ومفهوم من قبل الطرفين.

إن القيام بعملية التواصل أي إرسال الرسائل إلى الآخرين وتلقي الرسائل وترجمتها. هي مجموعة من العمليات الصعبة والمعقدة لأنها لا تقتصر على طريقة تلقي المعلومات بل تعتمد بشكل أساسي على طريقة تحليل وفهم ورؤية هذه المعلومات.

المرسل _ الرسالة _ المستقبل

تغذية راجعة

المهارة: هي عبارة عن حركة أو فعل قابل للاكتساب من خلال نظام تدريبي محدد لتحقيق هدف ما.

ويجب التمييز بين المهارة والقدرة، فالقدرة هي عبارة عن كيان نفسي أو قوة فطرية تمكّن مالكها من أداء فعل عقلي أو جسدي.

مهارة الحوار والتواصل

هي القدرة على التفاعل المعرفي والعاطفي والسلوكي مع الآخرين، وهو ما يميز الإنسان عن غيره، مما يسهل تبادل الخبرات والمفاهيم بين الأجيال. ويتم التواصل من خلال عمليتين هما: الإرسال " التحدث" والاستقبال " الاستماع".

أ- آداب الاستقبال "الاستماع"

يعد حسن الاستماع من أهم شروط التواصل الناجح مع الآخرين ويفيد الطرفين في استمرار الحوار والتواصل وشعور المتحدث بارتياح واطمئنان وشعور المستمع بالفهم الجيد والإلمام بموضوع الحوار مما يمكنه من الرد المناسب. ولتحقيق الاستماع الجيد لا بد من توفر شروط منها:

- إقبال المستمع نحو المتحدث.
- عدم إظهار علامات الرفض والاستياء.
- عدم الانفعال أو إعطاء ردود فعل سريعة ومباشرة قبل إنهاء المتحدث كلامه، كي يستمر المتحدث في الاسترسال ويستمر التواصل.

كيف تكون مستمعاً ماهراً

حتى تكون ماهراً في التواصل، يجب أن تحسن فن الاستماع للآخرين، وإليك الإرشادات:

- يجب أن تركز بشكل مكثف على الشخص الآخر، انقل لهذا الشخص هذا التركيز من خلال التواصل بالعين والاستمرار على هذا خلال "60-70%" من وقت اللقاء، حاول الاستمالة ناحية الآخر وأظهر على وجهك علامات التركيز، لا تحرك رأسك ولا جسمك وألزمها الاسترخاء.
- يجب أن يكون تركيزك على ما يقول وليس على التفكير في الرد على ما يقول. لا تقاطع، ولا تقفز إلى الاستنتاجات، ولا تتكلم حتى تتأكد من أن الشخص الآخر قد أنهى كل ما لديه.
- لا تطرح كثيراً من الأسئلة، فالأسئلة المتكررة تعوق سير الحديث وإلى جانب هذا ليس هناك ما يدعو إلى هذه الأسئلة طالما أن تركيزك الأساسي على فهم ما يقال لا على مجادلة الرد على ما يقال.
- كن على وعي بالإرشادات ولغة الجسد، فمن الحقائق العلمية الثابتة أن تعبيرات الوجه ودرجة الصوت والتلميحات ووضع الجسم، كل هذه قنوات للتعبير الصادق عن حقيقة ما يدور بداخل الشخص.
- إن الاستماع ليس مهارة فحسب بل هو وصفة أخلاقية يجب أن نتعلمها، إننا نستمع لغيرنا لا لأننا نريد مصلحة منهم، لكن لكي نبني علاقات وطيدة معهم.

فن الاتصالات

الاتصالات فن ومهارة تتألف من تسع خطوات:

- استمع استمع.
- استمع بإخلاص لمن يحدثك، استمع حتى تفهمه، لا أن تخدعه أو أن تلتقط منه عثرات وزلات من بين ثنايا كلماته، استمع وأنت ترغب في فهمه.
- لا تستعجل ردك على من يحدثك وأنت تستطيع تأجيل الرد لمدة معينة، حتى تجمع أفكارك ومن الخطأ الاستعجال في الرد، لأنه يؤدي بدوره لسوء الفهم.
- اتجه بجسمك كله لمن يتحدث لك، فإن لم يكن فبوجهك على الأقل، لأن المتحدث يتضايق ويحس بأنك تهمله، إن لم تنظر إليه أو تتجه له.

- بَيّن للمتحدث أنك تستمع له بالحركات والكلمات، كأن تقول: نعم! صحيح... أو تومئ برأسك.
- لا تقاطع أبداً، فاستمع حتى النهاية.
- بعد أن ينتهي المتكلم من حديثه لخص كلامه بقولك: أنت تقصد كذا.. وكذا.. صحيح؟ فإن أجاب بنعم، تحدث أنت وإن أجاب بلا فاسأله أن يوضح أكثر.
- لا تفسر كلام المتحدث من وجهة نظرك أنت..بل حاول أن تتقمص شخصيته وأن تنظر للأمور من منظوره هو لا أنت.
- توافق مع حالة المتحدث النفسية، فإن كان غاضباً لا تطلب منه أن يهدئ من روعه، بل كن جاداً واستمع له بكل هدوء، وإن وجدت إنساناً حزيناً فاسأله ما يحزنه، ثم استمع له لأنه يريد الحديث لمن يستمع له.
- عندما يتكلم الشخص عن مشكلة أو عن أحزانه فإنه يعبر عن مشاعره، لذلك عليك أن تلخص كلماته وتعكسها على شكل مشاعر يحس بها هو.

لماذا يحب الناس المنصت

- يُحب الناس المنصت لأنه يشكل القوة الجاذبة لتفريغ همومهم وأحزانهم وحتى أفراحهم وأفكارهم، فهو الذي يشعرهم بالاحتضان والتقدير، فما أجمل أن ترى آذاناً صاغية بهدوء ووقار لشخص يكاد يضيق غضباً أو حزناً، أنها خدمة جليلة تقدمها له دون مقابل مادي.
- يُحب الناس المنصت لقلّة أخطاء لسانه، وهو أقل عرضة لزلة اللسان وأقل تصادماً مع الآخرين سواء في المناقشات أو المشادّات الكلامية.

كيف تكون منصتاً جيداً

- الإنصات بالعينين: أثبتت دراسات عديدة أن تتبع المنصتين لأعين المتحدثين يزيد الفئة الأولى تركيزاً ومتابعة ويزيد الثانية راحة أكثر في الحديث.
- المقاطعة: لا تقاطع أبداً، فذلك من شأنه تعويدهم على أسلوبك، الذي سيكون سبباً في ارتياحهم عند التحدث إليك.

- التفاعل والتمثيل: تفاعل مع ما يقال بصدق ومن دون تمثيل وتذكر أن هناك أناساً كثيرون لديهم من الفطنة والبداهة ما قد يفوق توقعاتك، لا تتصنع المتابعة فسرعان ما تتكشف مما يفسد الموقف.
- الوقت والمكان: إن اختيار الوقت والمكان هما في غاية الأهمية، فكيف يراد من شخص أن ينصت وهو مستغرق في متابعة برنامج محبب لديه أو مستغرقاً في عمل يدوي أو يكون على وشك الخروج من منزله أو مكتبه.

ب- آداب الحديث " الإرسال "

التحدث هو الوجه الآخر لعملية الاستماع، إذ لا تواصل بدون متحدث ومستمع، يكون الإرسال بالإقبال نحو المستمع، وعدم المبالغة في إظهار الانفعال وحركات الأيدي، مما يؤثر على استمرار الحوار وجاذبيته وعلى راحة المستمع.

أولاً- ألوان الحوار السلبي

- الحوار العدمي التعجيزي: وفيه لا يرى أحد من طرفي الحوار أو كليهما إلا السلبيات والأخطاء والعقبات، وهكذا ينتهي الحوار إلى لا فائدة ويترك قدراً كبيراً من الإحباط لدى أحد الطرفين أو كليهما.
- حوار المناورة: " الكر والفر" ينشغل الطرفان أو أحدهما بالتفوق اللفظي في المناقشة بصرف النظر عن الثمرة الحقيقية والنهائية لتلك المناقشة وهو نوع من إثبات الذات بشكل سطحي.
- الحوار المزدوج: وهنا يعطي ظاهر الكلام معنى غير ما يعطيه باطنه لكثرة ما يحتويه من الألفاظ المبهمة وهو يهدف إلى إرباك الطرف الآخر.
- الحوار السلطوي: "اسمع واستجب" وهو نوع شديد من العدوان حيث يلغي أحد الأطراف الآخر ويعتبره أدنى، بل عليه السماع للأوامر الفوقية والاستجابة دون مناقشة، وهذا النوع من الحوار يحبط القدرات الإبداعية للطرف الآخر.
- الحوار السطحي: حين يصبح التحاور حول الأمور الجوهرية محظور أو محاطاً بالمخاطر يلجأ أحد الطرفين أو كليهما إلى تسطيح الحوار طلباً للسلامة أو

كنوع من الهروب من الرؤية الأعمق بما تحمله من دواعي القلق النفسي والاجتماعي.

- حوار الطريق المسدود: يعلن الطرفان أو أحدهما منذ البداية تمسكه بثوابت متضادة تغلق الطريق منذ البداية أمام الحوار وهو نوع من التعصب الفكري وانحسار مجال الرؤية.
- الحوار الإلغائي: يصر أحد طرفي الحوار على ألا يرى شيئاً غير رأيه وهو لا يكتفي بهذا بل يتنكر لأي رؤية أخرى ويلغيها أو يسفهها.
- حوار البرج العاجي: يقع فيه بعض المثقفين حين تدور مناقشتهم حول قضايا فكرية مقطوعة الصلة بواقع الحياة اليومي وواقع مجتمعاتهم، وغالباً ما يكون ذلك الحوار نوع من إبراز التميز على العامة دون محاولة إيجابية لإصلاح الواقع.
- الحوار المرافق: "معك على طول الخط" وفيه يلغي أحد الأطراف حقه في التحاور لحساب الطرف الآخر أما استخفافاً أو خوفاً أو تبعية.
- الحوار المعاكس: "عكس دائماً" حين يتجه أحد طرفي الحوار يميناً ويحاول الطرف الآخر الاتجاه يساراً والعكس بالعكس وهو رغبة في إثبات الذات بالتميز والاختلاف ولو كان ذلك على حساب جوهر الحقيقة.
- حوار العدوان السلبي: "صمت العناد والتجاهل" يلجأ أحد الأطراف إلى الصمت السلبي عناداً وتجاهلاً ورغبة في مكايدة الطرف الآخر بشكل سلبي دون التعرض لخطر المواجهة.

كل هذه الألوان من الحوارات السلبية الهدامة تعوق الحركة الصحيحة الإيجابية التصاعدية للفرد والمجتمع.

ثانياً – مواصفات الحوار الإيجابي

- حوار صادق، عميق، واضح الكلمات والمدلول.
- حوار متفائل، متكافئ، يعطي لكلا الطرفين فرصة التعبير والإبداع الحقيقي ويحترم الرأي الآخر ويعرف حتمية الخلاف في الرأي بين الناس وآداب الخلاف وتقبله.

- حوار واقعي يتصل إيجابياً بالحياة اليومية الواقعية، واتصاله ليس قبول ورضوخ للأمر الواقع بل اتصال تفهم وتغيير وإصلاح.
- حوار الهدف النهائي، له هو إثبات الحقيقة كما هي لا كما نراها حسب أهوائنا، وهو حوار تسوده المحبة والمسؤولية وإنكار الذات والرعاية.
- الحوار الإيجابي لن أفكر أن انتصر فيه لمجرد الانتصار، حين أدخل الحوار وضع تصوراتي ومفاهيمي وقناعاتي الخاصة على المحك.

كيف تكون متحدثاً ناجحاً؟

- لا تعطِ رأياً قبل الانتباه الكامل لما يتعلق بالموضوع أو الحوار الدائر.
- ميز رأيك باستنتاجات جديدة، لا تكرر ما قاله الآخرون، فالناس تملّ سماع الآراء المكررة، لنفرض أنه طلب إليك رأي بموضوع أو مقالة أو كتاب. فالجميع يقولون شيء جيد، كتاب رائع... الخ، بينما يمكنك أنت أن تقول لصاحبه: " اطلعت على كتابك، وشيء جميل أن تبدأه بعبارة ....، لأن ذلك دفعني لأن أستمر في القراءة الممتعة، ولكن في مكان ما ....، لم أفهم ما تقصده، وأعتقد....، وهذا هو رأيي...".
- كن موضوعياً ولا تجزم في رأيك، وتقبل آراء الآخرين واحترمها.
- إذا اختلفت الآراء، اكسب الآخرين بكلمات تقرب وود، كقولك مثلاً: "قد أكون مخطئاً برأيي، ولكن اسمعه وإن لم يعجبك، ليفتش كلانا عن رأي نتفق عليه".
- إذا كنت في مجلس حاول أن تكون آخر المتكلمين، واطلب الكلام بهدوء ولباقة فمن شأن ذلك أن يترك انطباعاً جذاباً أكثر من الرأي نفسه، لأنك تكون قد أجملت الآراء المطروحة.
- استطلع رأي محدثك، وابحث عن النقاط المشتركة بينك وبينه.
- ادعم أفكارك وآرائك بالحج والبراهين والشواهد ولا تنسى أن تتحرى الصدق، تجري الأحاديث بطريقة أفضل عندما تسألهم عن أفكارهم العامة، ومشاعرهم الآنية.

- يعتبر البعض أن ليس ما تقوله هو المهم، وإنما المهم ما لا تقوله، لأنهم يعتبرون الصمت جواباً بارعاً عند نقاش حاد أو إزاء مسألة أو موضوع غير مقتنعين به تماماً، الخطأ ألا تعتقد بأنه بدون تعليق هو بحد ذاته تعليقاً إذا أحسن الآخرون فهمه وأبعاده.
- ينزعج بعض الناس إذا طرحت افتراضات خاطئة عنهم "اعتماداً على مظهرهم، لغتهم، لباسهم.." فالخطأ أن تبني رأياً على افتراض.
- يمعن الناس أحياناً في جدل عقيم، إن الفن الحقيقي بالمحادثة، ليس أن تقول الشيء الصحيح في الموضع الصحيح، بل أن تمتنع عن قول الخطأ في اللحظة الحرجة.
- تجنب دلائل الغباء الثلاثة وهي العناد، الغرور، التشبث بالرأي.

كيف نتعامل مع أنماط الناس

ليس الناس نمط واحد ومطلوب منا أن نتعامل معهم جميعاً ومن ثم علينا أن نجيد مهارات التفاعل مع الآخرين بأنماطهم المختلفة وليس الحكم عليهم وتقييمهم.

1- كيف نتعامل مع إنسان مغرور

- اكسب وده، حتى يمكنك تقديم النصح له.
- تحلى بالثقة في التعامل معه.
- وجهه وانصحه بأسلوب غير مباشر.
- استفد من آرائه.
- أظهر له اعتزازك برأيه.
- أشعره بحاجته إلى الآخرين.
- تجنب مواطن استثارته.
- تعامل معه بعقل وقلب مفتوح.

2- كيف نتعامل مع إنسان مستقر على أمره

- أظهر محاسن الآخرين له.

- أظهر له ثقتك بنفسك وعملك.
- لا تقع في مصيدة الجدل الشخصي بينك وبينه.
- حاول الاستفادة من المعلومات التي لديه.
- استقبل ما يقوله بصدر رحب.
- أحسن الاتصالات له وامدحه وشاركه في العمل.
- لا تفضح عيوبه وتشهر به.
- شجع المجموعة على التعامل معه.

3- كيف نتعامل مع الإنسان الإيجابي

- اكسب وده وافسح المجال أمامه.
- انضبط معه في كل الأمور.
- تعامل معه بأمانه وواقعية.
- أحسن اختيار من يتعامل معه.
- أظهر له الجوانب الجادة في شخصيته.
- ساعده في تطبيق اقتراحاته وتقبل أسئلته بصدر رحب.
- حاول انتقاء الألفاظ عند الحديث معه.
- ساعده على أن يكون أكثر حماساً واستفد من آرائه.

4- كيف نتعامل مع الإنسان المتردد

- أظهر له مساوئ عدم اتخاذ القرار.
- أسند إليه الأعمال البسيطة التي يتقنها.
- اكسبه مهارة اتخاذ القرار ثم الثناء على أعماله وآراءه ومواقفه.
- أرشده إلى مصادر المعلومات للموضوعات التي بين يديه.
- افتح معه جوانب الموضوعات ودعه يفكر فيها.
- وجه إليه الأسئلة التي تشعر أنه يستطيع الإجابة عليها.

- استخدم معه أسلوب الأسئلة المباشرة.
- ركز عينيك المملوءة بالثقة في إجابته.

5- كيف نتعامل مع الإنسان الصديق

- أنصت إلى حديثه.
- بادله المرح وأشعره بثقتك به.
- عمق من ولائه وأشعره بالمسؤولية.
- انصحه عند الحاجة.
- وضح له مشاكل عملك لكن دون الخوض في التفاصيل والأسماء.
- كن صادقاً معه.
- اجتهد في الخدمة التي يطلبها.
- ابدأ حديثك مع بشاشة الوجه وحلو الكلام.

6- كيف نعامل مع إنسان ثرثار

- قاطعه بلباقة واطلب منه تلخيص ما يقول.
- عندما يتوقف عن الحديث سارع بتلخيص ما يقول.
- اطلب منه تسجيل ملاحظاته و افسح له وقتاً صغيراً في نهاية العرض للتلخيص.
- لا تركز عليه وتجاهل تعليقاته.
- اسمح للمستمعين بمقاطعته كلما أصر على الحديث.
- لا تقف عند كلمة يقولها وذكره بأصل الموضوع.
- حدد وقت للقاء به بعد الانتهاء من الاجتماع معه.
- حدد وقت ونقاط الحديث معه بدقه.

7- كيف نتعامل مع إنسان خشن المعاملة

- لا تستفز مشاعره وتعامل معه بتواضع وثقة.

- أحسن استقباله وتحلّى بسعة الصدر معه.
- أشعره بأهمية رأيه مع توضيح أهمية عرض الآراء الأخرى.
- أخلص في الاهتمام به مع إسداء الخدمات له.
- لا تقع في مصيدة الجدل الشخصي بينك وبينه وتحاشاه عند الهجوم.

8- كيف نتعامل مع إنسان صامت

- حاول التقرب منه.
- استخدم أسئلة مفتوحة.
- حاول إشراكه في أعمال وزيارات اجتماعية.
- تجنب المواقف المحرجة له.
- أشعره بأهمية وجودة آرائه.
- صادقه وتباسط معه.
- وجه إليه أسئلة مباشرة ولكن لا تتوقف عندها كثيراً.
- ابدأ المناقشة معه من حيث نقاط الاتفاق.

9- كيف نتعامل مع الإنسان الشكاك

- تجنب الحديث معه في المسائل الخلافية.
- امتص حفيظته عند الكلام.
- حاول تصويب أخطائه بالتلميح لا بالتصريح.
- لا تنتصر لنفسك ولا تجعله يستثير مشاعرك.
- استعن بالصبر والصدر الواسع لبث الثقة لديه.
- تجنب الرد على مناقشته بصورة استفزازية.
- كن صادقاً في حديثك ولا تعده بأكثر مما تملك.
- قف بجواره في الأزمات.

كيف تفهم لغة الجسد؟

الخبراء يقدرون بأن الكلمات لوحدها تشكل حوالي 17% فقط من وسائل الاتصال والتفاهم بين الناس، بينما تمثل نبرة الصوت حوالي 13% أما حركات الوجه واليدين والجسم عموماً حوالي 55% من هذه الوسائل. الحركات الجسمية والإيماءات المصاحبة للحديث المنطوق تعمل على ديمومة المشاركة الإيجابية لأطراف عملية التواصل. الكلمات تخبر بما يدور في عقل الشخص أما إشارات جسمه فإنها تخبر بما يدور في قلبه وعن حقيقة مشاعره وأفكاره وبالطبع هذا مقياس لتقييم عملية التواصل. وبالتالي يمكن أن يكذب اللسان ولكن تلميحات الجسد ونبرة الصوت لا يمكن أن يكذبا، ويمكن للباحث عن مهارات التواصل مع الآخرين أن يوسع معرفته بلغة الجسد وأن يطبقها ليثري علاقاته الاجتماعية ويؤثر بمن حوله.

الاتصال غير اللفظي

اللغة هي الوسيط الذي نستطيع عن طريقه إيصال آراءنا وأفكارنا للآخرين والذي نعبر فيه عن مشاعرنا، حيث نميل للتفكير بأن اللغة هي مجرد كلمات وأصوات. وكثيراً ما تبوح لغة الجسد أو الاتصال غير اللفظي بأسرار أكثر من الكلام عندما تكون لا شعورية وعندما تفسر كمرشد حقيقي للأفكار ومشاعر الشخص، والحقيقة تكون الرسالة المنقولة بلغة الجسد غير تلك المنقولة بالكلام، لقد اعتاد كثير منا على التصرف بشكل عام لإخفاء أفعالنا الحقيقية ولكن يمكن للإيماءات والتعابير أن تفشي بأسرارنا. فمن الخطأ الاعتقاد أن ضبط لغة الجسد بشكل كامل ممكن، وليست كل لغة الجسد لا شعورية، حيث يترافق عدد من إشارات الجسد برسائل متعددة ونحن نميل للتفكير بلغة الجسد وبشروط تحدد حركات الرأس والأطراف وتعابير الوجه والعينين ووضعية الجسم وقوفاً أو جلوساً.

1- لغة العيون

عندما ننظر إلى عين شخص آخر ينشأ أساس حقيقي للاتصال، ففي حين أن بعض الأشخاص يجعلوننا مرتاحين جداً، عندما يتحدثون إلينا فإن أشخاص آخرين يجعلوننا نشعر أننا غير مرتاحين، إن لذلك علاقة رئيسية بطول المدة التي ينظرون فيها إلينا وهم يتحدثون.

- عندما يكون شخص ما غير صادق أو عندما يكتم معلومات فإن عينيه تلتقي عيننا أقل من ثلث الوقت.
- عندما يلتقي نظر شخص ما نظرك أكثر من ثلث الوقت فإن هذا يعني أحد أمرين:
- أنه يجدك شيقاً جداً أو مغرياً أو جذاباً وهنا يتمدد بؤبؤ العين.
- أو أنه عدائي تجاهك، وقد يكون يستخدم تحدياً غير شفهي، وفي هذه الحالة يتقلص بؤبؤ العين.

ولكن يجب أن ندرك مسألة أخرى وهي أن طول المدة التي يحدق فيها الشخص بالآخر يتحدد ثقافياً، فعلى سبيل المثال الأوربيين الجنوبيين لديهم تردد تحديق مرتفع قد يكون مهيناً بالنسبة للآخرين، في حين أن النظرة المحدقة اليابانية هي بالعنق بدلاً من الوجه. لذلك تأكد دوماً من اعتبار الظروف الثقافية قبل القفز إلى النتيجة.

هناك عدة حركات للعين لها مدلولات معينة

- توسع العين: يدل على الدهشة أو الصدمة.
- فتح وإغماض العين: يدل على العصبية.
- حك العين: تدل على التعب.
- التحديق: يدل على السيطرة أو السلطة أو استغراق الشخص في أحلام اليقظة.
- إغماض العين: يدل على التعب أو الملل أو الغضب أو الإحباط.
- نصف إطباق العينين: يدل على العاطفة أو التركيز أو الغضب.
- اختلاس النظر تحت الرموش: تدل على الخجل أو العداء أو المغازلة.
- اليد فوق العينين: تدل على عدم الرغبة في رؤية شيء ما أو تدل على الغضب والإحباط وخيبة الأمل.
- الغمز بالعينين: يدل على السرية أو المكر أو على الإغراء الجنسي.

- حافة اليد فوق العين: تدل على صعوبة الرؤية بشكل واضح.

2- لغة الحواجب

لحركات الحواجب مدلولات معينة

- رفع الحاجب: يدل على صدمة أو مفاجأة أو على عدم الموافقة.
- خفض الحاجب: يدل على الغضب أو التركيز.
- رفع حاجب واحد: يدل على التحقيق في شيء ما أو ما يدل على الدهشة أو عدم الموافقة.
- الحاجبان المقطبان: يدل على الغضب أو الحيرة أو القلق أو التفكير العميق.
- رفع اليد على الحاجب: تدل هذه الإشارة على التعب أو الألم أو التفكير العميق- أو محاولة التذكر.
- صفع الحاجب: يدل على الغضب لنسيان شيء ما.
- مسح الحاجب: يدل على الحرارة العالية أو التملص أو التهرب.
- إذا قطب الشخص جبينه وطأطأ رأسه في عبوس فإن ذلك يعني أنه متحيّر أو مرتبك أو أنه لا يحب سماع ما قلته تواً.
- أما إذا قطب جبينه ورفع رأسه إلى أعلى فإن ذلك يدل على دهشته لما سمعه منك.

3- لغة الأذن

- إمساك الأذنين يدل على صعوبة في السمع أو عدم القدرة على السمع بشكل صحيح.
- وضع الأصابع في الأذنين: يدل على عدم الرغبة في سماع شيء ما.
- اليدان فوق الأذنين: تدل على عدم الرغبة في سماع شيء ما أو تدل على الإحباط والغضب.
- إجراء دائرة حول الأذن: تدل على الغباء.

- حك شحمة الأذن: تدل على العصبية- الشك- أو الكذب.
- إقفال الأذن بشحمة الأذن: تدل على الرغبة في إيقاف الأصوات أو الضجة أو الرغبة إيقاف ما يجري حول الشخص.

4- **لغة الأنف**

- إمساك الأنف: يدل على وجود رائحة كريهة.
- النقر على الأنف: يدل على السرية.
- تجعيد الأنف: يدل على وجود رائحة كريهة- أو يدل على الكره والنفور من الموقف.
- الشمة المبالغ فيها: تدل على وجود رائحة طيبة ولاسيما رائحة طعام.
- الإبهام فوق الأنف: يدل على الوقاحة.
- حك وخدش ولمس الأنف: يدل على العصبية- أو الشك أو الكذب.

5- **لغة الأصابع**

- تقاطع اليدين على الصدر: في مكان توضع القلب، تستخدم لتأكيد صدق الشخص أو القسم.
- الدق على الخشب: محاولة لتجنب الحظ السيئ وجلب الحظ الجيد أو محاولة لجذب الانتباه.
- رفع الأصابع: يدل على إثبات وجود شخص للفت الانتباه- أو للدلالة على طلب شيء ما أو للدلالة على الإيماءة الهجومية.
- الأصابع على شفاه مطبقة تدل على الحاجة إلى الهدوء أو الصمت.
- الأصابع على شفاه مزمومة: تدل الموافقة أو التقدير.
- الأصابع على شكل حرف V وراحة اليد للخارج تدل على النصر أو السلام أما إذا كانت راحة اليد للداخل فتدل على إيماءة هجومية.
- الإبهام والسبابة على شكل حلقة: يدل على أن كل شيء على ما يرام.

- رفع الإبهام: يدل على القبول والموافقة.
- دوران الإبهام للأسفل: يدل على الرفض.
- قضم الأظافر: يدل على الملل.
- وضع الأصابع في جيوب السروال أو في حزامه مع إبراز إصبعي الإبهام، يدل على السيطرة أو التفوق أو العدوانية أو الإغواء الجنسي.

6- **لغة الأيدي**

- طي الزراع، يدل على الحالة الدفاعية- أو الشعور بعدم الأمان أو الكذب.
- طي الذراع والقبضات مشدودة، يدل على الحالة الدفاعية مع الشعور بالعداوة.
- طي الذراع مع إبراز إصبعي الإبهام للأعلى يدل على التوافق.
- طي الذراع الجزئي: يدل على مشاعر خفية للحالة الدفاعية أو عدم الأمان والأفكار السلبية.
- وضع الذراعين مع شبك اليدين خلف الظهر: يدل على الشعور بالراحة أو الثقة أو السلطة.
- وضع الذراعين خلف الرأس: يدل على الثقة أو الغطرسة.
- الإمساك باليدين: يدل على العصبية أو عدم الأمان.
- عصر اليدين بشكل مسطح باستخدام الراحتين يدل على التوكيد ومحاولة الإقناع.
- دعم الذقن باليد، يدل على التفكير العميق.
- فتح راحة اليد، يدل على الانفتاح والنزاهة.

7- **لغة الرأس**

- هز الرأس، يدل على الموافقة أو القبول.
- الإيماء بالرأس: يدل على الرفض أو النكران.
- انحناء الرأس: يدل على التحية الرسمية.

- التربيت على الرأس: يدل على تهنئة النفس.
- حك الرأس: يدل على الحيرة أو التشويش.
- صفع الرأس: يدل على الغضب من كون أحدهم نسي شيئاً ما أو تذكر شيئاً ما في وقت متأخر.
- إمالة الرأس: تستخدم كبديل للتأشير بالأصابع.
- هز الرأس بحركة مفاجئة: يدل على التحدي أو العدوانية أو حركة تأشيرية أو إغراء جنسي.

8- لغة الفم

- فتح الفم واسعاً في حالة تثاؤب: يدل على الضجر أو التعب.
- الابتسام: يدل على السعادة أو السرور الحقيقي أو الظاهري.
- التكشير: يدل على الكره أو عدم السرور.
- فتح الفم: يدل على الدهشة أو الصدمة.
- وضع اليد على الفم: يدل على الكذب.
- وضع الأصابع في الفم: يدل على الإحساس بعدم الأمان أو القلق.
- النقر على الذقن: يدل على التفكير العميق أو الإعجاب.
- حك الذقن: يدل على العصبية أو الكذب.
- إسناد الذقن باليدين: يدل على التفكير العميق.
- إبراز الذقن والفك: يدل على الوحشية أو الحالة الدفاعية أو التصميم.
- تقريب الذقن أو الفك من الرقبة: يدل على التكتم أو قلة الثقة.

9- لغة الأرجل

- شبك وفك الرجل: يدل على الرغبة في أخذ قسط من الراحة أو تدل عند النساء على الإغواء الجنسي.
- شبك الأرجل على الكواحل في وضعية الجلوس والركبتان سوية، تدل على وضعية جلوس المرأة التقليدية أو وضعية التزمت والتزام الحشمة.

- شبك الأرجل في وضعية الجلوس مع وضع كاحل الرجل الأولي على ركبة الرجل الأخرى عند الرجال، تدل على الشخصية المجادلة أو الشخصية المزاجية أو التنافسية.
- فتح الساقين بشكل واسع في وضعية الجلوس عند الرجال تدل على الغطرسة أو العدوانية أو الإغواء الجنسي.
- شبك الرجلين في وضعية الوقوف: تدل على الحالة الدفاعية أو الأفكار السلبية، أو على البرودة أو الرغبة في الذهاب إلى المرحاض.
- لف قدم الرجل الأولى حول الرجل الأخرى في وضعية الوقوف عند النساء تدل على الحالة الدفاعية أو قلة الراحة.
- فتح الرجلين بشكل طفيف في وضعية الجلوس تدل على الاسترخاء.
- وضع الرجلين بشكل قريب من بعضهما بعضاً والكاحلان قريبان جداً من بعضهما، يدل على وضع التبعية لشخص ما أو يدل على الاحترام الكبير لشخص ما.
- لقد كان قدماء العرب مشهورون بعلم الفراسة يعرفون من خلاله الأشخاص وطباعهم وعلم الفراسة هو الاستدلال بالأحوال الظاهرة في الجسد على الأحوال الباطنة.

إرشادات حول مهارة استخدام لغة الجسد

- انتبه لطريقة جلوسك فكثيراً ما تدل على مدى اهتمامك بما تسمع وبمن تستمع إليه، حاول الميل ناحية الشخص الآخر لكي تظهر له الاهتمام به.
- لكي تخلق جواً من الألفة بينك وبين الشخص الآخر فلا بد أن تتقابل عينيك مع عيني الشخص الآخر خلال "50-60 ٪" من الوقت، أما إذا زادت النسبة عن هذا فقد تفهم نظراتك على أنها نوع من التحدي وإذا قلّت فهذا يشير إلى أن لديك شيء تخفيه.
- لا ترفع من صوتك، حافظ على الأسلوب الهادئ الممتع.

- أومئ برأسك إلى الجانب قولك نعم عندما تريد موافقة الشخص الآخر.
- لا تستعمل الإشارات وحركات الأيدي كثيراً للشرح أو للسيطرة على الحديث.
- ابتسم وأظهر ابتهاجك خلال حديثك واستماعك للآخرين.
- اترك جسدك في وضع استرخاء أثناء استماعك للآخرين.
- عندما تتحدث حافظ على نغمة ومستوى صوت معتدلين، فالأشخاص الذين يتحدثون ببطء يوصفون بأنهم مملون، بينما الأشخاص الذين يتحدثون بسرعة قد يخفون معالم بعض الكلمات والجمل.
- لا تشر لأحد الأشخاص باستخدام السبابة مع قول أنت أثناء الحوار، فهذا يشير إلى استخفافك بالآخرين.
- ليكن رمشك بعينيك بشكل معتدل أثناء تواصلك مع الآخرين، فالرمش ببطء يعكس الشعور بالملل وعدم الاهتمام بالحديث وقد يعكس موقفاً متعالياً، أما الرمش بسرعة فيعكس الشك في صدق الشخص الآخر.
- حاول أن تتوافق لغة جسدك مع لغة جسد الشخص الآخر، تقمص حركات الشخص الآخر ولكن لا تبالغ لكي لا يساء فهمك. وبالتالي فإن هذا التوافق من شأنه أن يعزز الرابطة الوجدانية بينكما أثناء المحادثة.
- عند المصافحة احرص على توجيه باطن الكف إلى أعلى فهذا يشير إلى رغبة في تقوية أواصر المعرفة على الطرف الآخر.
- عندما يسند المستمع رأسه إلى يده فإنه بنسبة 90 ٪ يشعر بالملل أثناء المحادثة، فانتبه لذلك.
- احرص أثناء المحادثة مع الآخرين على ترك مسافة مكانية بينك وبينهم وذلك يخدم الشعور بالراحة وشيء من الخصوصية، ومقدار المسافة تختلف باختلاف الثقافات.
- هناك مناطق في الجسد يمكن للشخص أن يركز فيها أثناء تواصله مع الشخص الآخر ودون حرج، هذه الأماكن في كل الثقافات تكون في ما فوق الرقبة وما أسفل الركبتين.

- لا تطبق يديك أثناء تواصلك الاجتماعي فقد يوحي ذلك بشعورك بالتوتر.
- عند استخدام اليدين أثناء الكلام. اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملاً مساعداً على إيصال ما تقصده إلى من يستمع إليك، فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة وهذا التدريب يفيد في جعل أدائك الحركي رشيقاً أثناء الحديث.
- حاول أن تجعل نظراتك وملامحك تعبر تماماً عما بداخلك من انفعالات.
- أثناء مصافحة أحد الأشخاص أحرص على النظرة المباشرة في عينيه.

مبادئ السعادة ومصادرها

1- الهدوء النفسي الداخلي

عندما يكون كيانك الداخلي في سلام وتكون متصلاً بذاتك الحقيقية وبعيد عن الأنا السلبية وقيودها، وعندما تسمح لقوة الحب أن تملأ قلبك وروحك ستجعل مقاومتك شديدة ضد أي تأثيرات أو أحداث في العالم الخارجي وستمتع ليلاً بالنوم العميق الهادئ.

2- الصحة السليمة والطاقة

للأسف فإن كثير من الناس لا يبدؤون بفهم قيمة الصحة والطاقة إلا إذا انتابهم المصائب والكوارث الصحية.

ويجب أن تعلم أن الطبيعة التي تبرمج بها عقلك ونظام التغذية الذي تتعود عليه ومدى تقيدك بالألعاب الرياضية كل ذلك يؤثر على مستوى صحتك وطاقتك فإذا كان مرتفعاً فستكون أكثر حماساً وأكثر شعوراً بكيانك وأكثر سعادة.

3- الحب والعلاقات الطيبة

يجب أن أكون محبوباً من الجميع مقبولاً عندهم، معروفاً باللطافة ويجب أن أقدم رغبات الآخرين ومشاعرهم على رغباتي ومشاعري، إن هذا التواضع المطلوب ومحبة الآخرين يجعلني في المقدمة.

4- تحقيق الذات

عندما تسعى لتحقيق أهداف ذات قيمة بحماس ستجد أنك تعمل

في هذا الاتجاه وسيكون شعورك تجاه ذاتك ومقدرتك على

النجاح إيجابياً وستحقق أهدافك وستكون ثقتك بنفسك أكبر

عندما ترسم طموحات وأهداف جديدة وستشعر أن تأثيرك في

الحياة واضح وبالتالي ستكون أكثر سعادة. إن الضعف في أي من المصادر السابقة يكون سبباً في التعرض للألم والعواطف السلبية.

قوة الذكاء الاجتماعي

إن نجاح الإنسان وسعادته في الحياة يتوقفان على مهارات لا علاقة لها بشهاداته وتحصيله العلمي.

إن ذلك لا يعني بالطبع أنه لا دوراً للشهادات العلمية في تحقيق النجاح ولكن يعني أنها لا تكفي وحدها.

فلا بد أن تتوافر فيها صفات ومهارات معينة، اتجه العلماء إلى تحديد وإيجاد طرق لقياسها وتطويرها.

التعاطف أساس النجاح في العلاقات الاجتماعية عندما يشعر أحدنا بالضيق لسبب ما، فإنه يحب أن يجد إنساناً يتحدث إليه ولا شك أنه إذا وجد شخصاً ينصت إليه ويتفهم مشاعره فإن ذلك سيخفف عنه شيئاً من هذا الضيق.

إن التعاطف مع الآخرين، أي الإحساس بمشاعرهم وإشعارهم بتفهم هذه المشاعر هو من أهم صفات الإنسان الذكي عاطفياً، إننا ننجذب فطرياً إلى الأشخاص الذين يتفهمون مشاعرنا ونعرض عن الأشخاص الذين لا يشعرون بنا، ولكي ينجح الإنسان في قراءة مشاعر الآخرين يجب أن يكون قادراً على قراءة مشاعره وتأثيرها على تصرفاته، عندها يستطيع أن يجري القراءة المعاكسة وأن يعرف مشاعر الآخرين من خلال تصرفاتهم.

ببساطة إن الذكاء الاجتماعي يعد مقياساً لمدى قدرتنا على التعايش مع الآخرين والارتباط بهم وعلى أية حال فإن الإنسان ما هو إلا كائن اجتماعي وينبغي إدراك الأهمية المطلقة لهذه المقدرة إذا أردنا النجاح في الحياة والاستمتاع بها.

وينبغي على الأذكياء اجتماعياً استخدام كامل طاقتهم البدنية والعقلية للتواصل مع الآخرين قراءة أفكارهم، فينبغي عليهم اكتساب التوجهات التي تشجع الآخرين على الرقي والإبداع والتواصل والمساندة، كما ينبغي عليهم معرفة كيفية تكوين الصداقات والحفاظ عليها. كما يتضمن هذا الذكاء البالغ الأهمية، القدرة على التغلب على عقبات المشاكل السريعة وأن يكون الفرد محاوراً متميزاً ومستمعاً جيداً وأن تكون لديه القدرة على التواصل الفعال الناجح مع العالم بأسره، فالأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء الاجتماعي يبدون الارتياح تجاه الآخرين من مختلف النواحي الثقافية والعمرية والطبقات الاجتماعية، والأهم من ذلك، القدرة على جعل الآخرين يشعرون بالارتياح والطمأنينة تجاههم.

إن تحقيق القبول والاحترام والحب المتبادل بين شخص وآخر يتم إذا قرر أحدنا أن يمنح الآخرين

أ - دفء الشعور

أي الإقبال على الناس بمحبة وقبول،يتجلى من خلال الأحاسيس والتعبيرات فلا تصدر عبارة توحي بالرفض أو الاشمئزاز أو عدم الاكتراث.

ب- لين الكلام

لوحظ أن الناس لا تتجاوب مع الصوت البارد المتباعد، بل يلتقطون الرسائل على كيفية شعورنا تجاهه، والكلمات التي نلفظها وكيف نقولها، بينما يتجاوبون مع الصوت المحب بسهولة، "جرب هذه الطريقة، تحدث إلى أول شخص تلتقيه، لمدة دقيقة بصوت دافئ يوحي بالصداقة، مع نظرات اهتمام واعتبار، كن صادقاً فيما تقوله وتعبر عنه، وضع في بالك أن سيكون منهجك في التعامل مع الآخرين، ثم تحقق النتيجة، وقارن ذلك مع شخص التقيته لم يفعل ما تفعل، لا يعيرك اهتماماً، يعتبر نفسه فوق الوسط الذي هو فيه، ماذا ستكون النتيجة؟ عدم قبوله، لأنه متعالٍ!

ج- **إظهار الاهتمام**

كل واحد منا يفضل أن يهتم به الآخرون وحتى يتم ذلك، لماذا لا نبدأ نحن بذلك؟ لأن إن أبديت اهتماماً وعناية بالآخرين فإنهم بالتأكيد سوف يلاحظون ذلك وسوف يستجيبون لك.

الذكاء الاجتماعي في تحقيق الذات

1- **فهم الآخرين**

الجسم البشري آلة فريدة من نوعها، تديره موسيقى الاتصالات بطرق غاية في الدقة، وإذا تعلمت إدارتها بشكل جيد فإنك ستحقق نتائج اجتماعية رائعة.

2- **فن الإنصات**

إن الأشخاص الأذكياء اجتماعياً ليسوا الأكثر كلاماً، بل الأكثر استماعاً، فالشخصية الناجحة التي تدير دفة الحوار بأقل الكلمات.

3- **إقامة العلاقات**

يعد تكوين الصداقات هدفاً غريزياً عند كل إنسان، وكذلك القدرة على التأثير في الناس، وكذلك الحال بالنسبة لاكتساب حب الآخرين، وتحويل دفة الأمور بسهولة والتفاوض بنجاح مع الآخرين، والتعامل مع العلاقات الاجتماعية بطريقة تؤدي إلى النتائج المرغوبة.

4- **كيفية بزوغ نجمك في التجمعات**

كيفية الظهور في الوقت والمكان المناسبين وسط الحشود وكيفية استخدام عقلك تترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين في أي تجمع عام، إذاً أعمل على اختيار حضورك.

5- **تأثير توجهك في توجهات الآخرين**

لا يؤثر توجهك بشدة على سلوكك فقط بل يؤثر أيضاً على سلوك الآخرين المحيطين بك، ومن ثم يؤثر على سلوك الآخرين الذين يتعاملون معهم وهكذا، تعد ثقتك بنفسك هي الطريق الرئيسي نحو الارتباط بالآخرين.

6- المفاوضات

كيف تتأكد من أن الطرفين في المفاوضات سيصل إلى النتيجة المرجوة؟ وكيف تستطيع حل الخلافات والمشاكل سلمياً وإذا نكتسب الأصدقاء من خلال التأثير في الآخرين عبر المفاوضات.

7- **الحضور الاجتماعي**

تعد الإيحاءات القليلة التي توضح مدى اهتمامك ضرباً من الذكاء الاجتماعي بحيث تحقق لك الفائدة والسعادة.

8- معالم النجاح الاجتماعي

سوف يعمل تطوير ذكائك الاجتماعي حتماً على تحسين مكانتك وتأثيرك الاجتماعي من خلال إتقان مهارات التواصل ومن أهم مميزات الذكاء الاجتماعي التوجه الإيجابي واحترام الآخرين والاهتمام بفهم الحياة والسلوك الطبيعي العفوي.

9- الذكاء الاجتماعي أحد الأنواع العشرة للذكاء

عادة يتم تقسيم الذكاء إلى ثلاثة أوجه: /لفظي- عددي- مكاني/ ونتمتع بالذكاء الحسي والبدني والشخصي والجنسي والروحي والشيء الرائع إننا نستفيد في علاقاتنا الاجتماعية من أنواع الذكاء عموماً في تطوير مهارات الشخصية الذاتية وانعكاساتها الاجتماعية.

مهارات التواصل مع الآخرين

إن مقاومة الاندفاع تعد من أكثر المهارات النفسية أهمية حيث أنها الأصل في كل أنواع التحكم في الذات الانفعالية.ويبنى التعاطف على الوعي بالذات فكلما كنا على وعي بعواطفنا وانفعالاتنا كنا أكثر مهارة على قراءة المشاعر. فالفشل في إدراك مشاعر الآخرين هو نقطة عجز أساسية في الذكاء الوجداني. وهو فشل في إنسانية الإنسان، فكل علاقة ودية وكل اهتمام بغيرنا ينبع من التناغم الوجداني، أي من القدرة على التعاطف والتفهم.بهذه القدرة والطاقة على أن نعرف كيف يشعر

الآخرون؟. لها دور أساسي في شتى جوانب الحياة من الإدارة والتسويق إلى الوالدية إلى الالتزام والسلوك السياسي. إن غياب التعاطف له دلائل تظهر في الجريمة بأشكالها المختلفة وتعبر العاطفة عن نفسها، ليس فقط بشكل لفظي، وإنما مفتاح الفهم الدقيق والسريع لمشاعر الآخرين يكمن في القدرة على قراءة الاتصال غير اللفظي ـــ نبرة الصوت،حركة الجسم، تعبيرات الوجه وغيرها- إن البحوث تشير إلى أن الرسائل الوجدانية غير اللفظية تصل إلى الطرف الآخر بصورة لا شعورية دون انتباه خاص لطبيعة الرسالة ولكن يتم استقبالها والاستجابة لها بشكل ضمني. وقد بينت الدراسات أن القدرة على قراءة المشاعر من الدلائل غير اللفظية ترتبط بقدر أكبر من التوافق الوجداني وحب الآخرين والانفتاح على الحياة وكذلك بالحساسية التي تتفوق فيها الإناث على الذكور. إن القدرة على إدارة العواطف والمشاعر مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات على نحو صحي وسليم. تلك المهارات الأساسية في إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين، ويتطلب التعامل مع مشاعر الآخرين نضج مهارتين وجدانيتين هما إدارة الذات والتعاطف مع الآخرين، ونضج مهارات التعامل مع الآخرين هي الكفاءة الاجتماعية ويؤدي القصور في هذه الكفاءات إلى تعرض الفرد للمشكلات حتى ولو كان على درجة عالية من الذكاء وقد وضع علماء النفس مصطلح صعوبة أو عجز فهم الإشارات غير اللفظية وتكمن المشكلة في العجز عن فهم لغة الجسد أو تعبيرات الوجه أو انعدام الإحساس بقوة الشخصية ومن هنا برز دور الذكاء الاجتماعي في تحقيق التواصل الشخصي وهو المهارة التي تجعل من اليسير على الإنسان أن يدرك مشاعر الآخرين ويستجيب لها استجابة مناسبة وهي فن تكوين العلاقات ولاسيما. - الصداقة، الزواج، شركاء العمل - ونتج عن الذكاء الاجتماعي ما يعرف بالتحليل الشخصي الاجتماعي أي القدرة على الاستبصار لمشاعر الآخرين ودوافعهم وما يشغلهم. هذه المعرفة بما يشعر به غيرنا تؤدي إلى تكوين علاقات حميمية بسهولة، كما تؤدي في أعلى صورها إلى النجاح في العمل الجماعي.هذه المهارات هي المكونات الضرورية للجاذبية الاجتماعية والنجاح الاجتماعي.

تم التعرف على النصف الأيسر للدماغ كونه مركز التحكم بالذاكرة، اللغة، المنطق، الحساب، التسلسل، التصنيف، الكتابة، التحليل والتفكير المتقارب، ويتضمن ذلك المهارات الاعتيادية والمقدرات اللازمة لتحقيق النجاح. أما نصف الدماغ الأيمن فهو مركز التحكم للعمليات العقلية التي تتضمن البديهية، الإدراك اللاواعي، المواقف والشعور، العلاقات البصرية والفراغية، الموسيقى، الإيقاع، الرقص، التنسيق الفيزيائي والنشاطات، التركيب وعمليات التفكير التباعدي.

وقد ميز العالم "لوث" الفرق بين نصفي الدماغ الأيمن والأيسر بوصف طريقة التفكير الخاصة بالنصف الأيسر على أنها مركزة وواضحة، بينما تكون طريقة التفكير الخاصة بالنصف الأيمن عائمة وواسعة، وهذا هو الوصف الأدق تصويراً والأكثر إيجازاً للفرق بين نصفي الدماغ. تتميز المهام المؤداة من قبل نصف الدماغ الأيسر بالتتابع والنظام بالمقارنة مع المهام المؤداة من قبل نصف الدماغ الأيمن التي تتميز بكونها منتشرة ولا تتابعيّة.

يمكن لنصف الدماغ الأيسر أن يجمع الأجزاء مع بعضها البعض لتشكيل كل متكامل، أما النصف الأيمن للدماغ فيرى الكل بشكل غريزي ثم يدرك وجود الأجزاء.

تعتبر طريقة التفكير الخاصة بالنصف الأيسر أساس النجاح الدراسي والمهني والذكاء أما طريقة تفكير النصف الأيمن فهي أساس الإبداع. يجب أن يعمل نصفا الدماغ بشكل متوازن ومتكامل لكي يتم إنجاز جميع الوظائف البشرية ولكي تكون الصحة الجسدية والعقلية أيضاً متوازنة.

نحن نعيش في مجتمع يقوده النصف الأيسر من الدماغ، فالمدارس موجهة بشكل رئيسي نحو تمجيد وتعظيم النشاطات العقلية الخاصة بنصف الدماغ الأيسر على حساب تطوير النشاطات الخاصة بنصف الدماغ الأيمن، لذا يشعر الأشخاص الذين يعتمدون في حياتهم على نصف الدماغ الأيمن أكثر من النصف الأيسر بأنهم غير مندمجين أو متكيفين مع هذا النظام وداخل المجتمع، وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالإحباط، ليس فقط بالنسبة للصغار الذين يتعلمون ويعبرون عن أنفسهم بواسطة

العمليات الإبداعية والفراغية والبصرية والفيزيائية اللاتحديدية الخاصة بنصف الدماغ الأيمن، ولكن بالنسبة للذين يعتمدون بشكل رئيسي على نصف الدماغ الأيسر، لأن الملكات الخاصة بالنصف الأيمن تظل ضعيفة غير متطورة وغير مستثمرة بسبب قلة التحديات التي يواجهها الشخص التي تتطلب تدخل هذه الملكات.

يتميز الأشخاص فائقوا الذكاء والإبداع بامتلاك توازن جيد في تطور كل من نصفي الدماغ والتفاعل بينهما. في الواقع لا يمكن أن ينشأ الإبداع من عدم إذ يجب أن يمتلك الإنسان المعلومات اللازمة، والتي يتم استيرادها فعلياً من نصف الدماغ الأيسر، لكي يبنى عليها أفعاله الإبداعية. وهنا يتبادر للذهن هذا الاحتمال المعقول والمحير في آن واحد وهو أن العامل العام للذكاء الفائق التعقيد والصعب التعريف قد يكون مرتبطاً بطريقة أو بأخرى، بتكامل السرعة، الفعالية والمرونة في التفاعل بين المهام الخاصة بكل من نصفي الدماغ. وقد بينت الدراسات أن الطفل الذي يبدو أقل ذكاء من غيره حسب اختبارات الذكاء التقليدية والذي يظهر صعوبة في التعلم حسب الطريقة التقليدية قد يكون من الأشخاص القادرين على التعلم حسب الطريقة البصرية-الفراغية التي يسيطر عليها نصف الدماغ الأيمن، ويكون ذلك واضحاً إذا أبدى هذا الطفل شواهد على امتلاكه لمقدرات ذهنية ومرونة فكرية جيدة بشكل عام عند التعامل مع المسائل التي تتطلب رد فعل فيزيائي أو تعاملاً مع أشياء حسية عوضاً عن طروحات فكرية أو نظرية لحلها. هذا الطفل قد يشعر بالإعاقة وقد يوصف بالكسل ضمن صفوف الدراسة حيث يجب التعامل بشكل مستمر مع مشاكل تتطلب استخدام الملكات الخاصة بنصف الدماغ الأيسر.

قد يكون أحد الأفراد موهوباً أو مبدعاً في واحد أو أكثر من المجالات التالية:

1- العلم والفكر: يُظهر الفرد المبدع في المجال التعليمي والفكري إمكانيات ملفتة للنظر ويحقق إنجازات في تلك النواحي التي تتطلب التمكن من التعامل مع المعادلات والرموز - أرقام أو مهارات لغوية - هذا النوع من الإبداع ينعكس في نتائج اختبارات الذكاء.

2- الإبداع: يُظهر الفرد ذو المواهب الإبداعية إمكانيات ويحقق إنجازات في النواحي التي تتطلب تفكيراً أو عملاً منتجاً منفرداً وذا أصالة وانفتاحية. ويتجلى الإبداع عبر الفنون المرئية والعملية - تمثيل، رسم، نحت - وفي المجالات العلمية وفي مجال الأعمال أو السياسة أو الاجتماع. هناك نوع من اختبارات الذكاء يمكنه تقييم الإبداع.

3- المحركات النفسية الجسمية: يُظهر الموهوبون في المجال الفيزيائي "الجسماني" إمكانيات متميزة ويحققون إنجازات ملفتة للنظر في النواحي التي تتطلب عمل عضلات الجسم الكبيرة والصغيرة والتي تتطلب تنسيقاً وتواقتاً بين العين وحركة الأيدي. يتضمن ذلك مجالات الرياضة والرقص والحركة والإيقاع والمهارات المطلوبة للتمكن من وسائل الفنون الدقيقة. يمكن للمقدرات الحركية النفسية أن تقاس بالملاحظة.

4- الاجتماع - الشخصية - القيادة: يُظهر الفرد الموهوب في مجال القيادة إمكانيات وأداء متميزاً في المجالات الاجتماعية والمقدرات الشخصية المطلوبة لدى القياديين. لا يمكن لهذه المقدرات أن يتم قياسها إلا بواسطة الملاحظة وتتبع السلوك الإنساني اليومي. وتتعلق موهبة القيادة كثيراً بشخصية الفرد ومقدرته على التواصل مع الآخرين ومهاراته في قيادة الأفراد والمجموعات.

- لا يمكن اعتبار نتائج اختبارات الذكاء دليلاً موثوقاً على المقدرات الإبداعية أو النفسية الحركية أو على المقدرات القيادية، فكيف يمكن التعرف إذاً على الأشخاص الموهوبين في هذه المجالات منذ صغرهم؟ إن أفضل طريقة في الواقع للتعرف عليهم هي بمراقبة تصرفاتهم بشكل منتظم وتسجيل الملاحظات حول الحوادث التي يمكن أن تكون مؤشرات موثوقة حول وجود الموهبة لديهم في أحد المجالات.

- يمكن تشكيل فكرة دقيقة بشكل عام، حول موهبة أحد الأشخاص عن طريق مراقبة التصرف العام له بشكل منتظم، بالإضافة إلى ذلك هناك بعض التصرفات التي تقوم بها الأطفال قبل سن المدرسة والتي تشكل مؤشراً على وجود مستواً معين من الذكاء يمكن بسهولة التعرف على الأطفال فائقي الذكاء وذلك بمقارنة تصرفاتهم مع تصرفات الأطفال العاديين من نفس الفئة العمرية، كأن يبدأ بالكلام أو المشي

مبكراً أو أن يستطيعوا حل مسائل صعبة ومعقدة في سنوات عمرهم الأولى أو يظهر مهارات متميزة في مجالات العلوم المختلفة. الأهم من ذلك كله هو الأهل الذين يجب عليهم أولاً ملاحظة مظاهر الذكاء على أطفالهم ومن ثم تشجيعهم على تنمية هذه المواهب بأية طريقة ممكنة حتى ولو كان ذلك مخالفاً لبعض التقاليد المتبعة في مجتمعهم المحيط.

الأهمية التطبيقية لقوة الذات في مجالات الحياة

قوة الذات ترتبط بالمرونة التي تعطي الفرد القدرة على التكيف مع الصراعات الاجتماعية وبدلاً من الدخول في منافسة حول إبراز العيوب في الآخرين، فإن الأشخاص الذين يتمتعون بقوة الذات يتسمون بالمرونة الكافية لأن يضعوا الصعاب جانباً ويواجهوا انتباههم لحل الصراعات، وهم يمتلكون إحساساً يقينياً بقدرتهم على النجاح بالرغم من كل العقبات والإحباطات. والمعرفة الوجدانية هي القدرة على التحكم في الاندفاع والاستجابة بشكل أكثر عقلانية. حيث أن الصراعات والإحباطات تثير قدراً من المشاعر الحادة التي يجب كبحها مبكراً. ومع مرور الزمن فإن الإحلال الدائم للمشاعر الإيجابية محل المشاعر السلبية الغاضبة، حقق الرضا عن الذات والتوافق النفسي.

تشير الدراسات إلى أن هناك سبعة مكونات للقدرة الأساسية على التوافق التطبيقي لمقدرات الذات وهي:

1. **الثقة**: وهي الإحساس بالتحكم والسيطرة على الجسم والسلوك والعالم الخارجي وبموجبها يشعر الفرد بأنه أقرب إلى النجاح في كل ما يعهد إليه، وأن الكبار سوف يكونون دائماً مستعدين للمساعدة.
2. **حب الاستطلاع**: وهو الإحساس بأن المعرفة شيء إيجابي ويكسب الفرد سعادة كبيرة.
3. **الكفاءة**: وهي الرغبة والقدرة على ترك تأثير في الآخرين والعمل على ذلك بإصرار، وهذا يرتبط بإحساس الفرد بكفاءته وقدراته.

4. **التحكم في الذات:** وهي القدرة على التحكم في أفعاله وقدرته على التحكم الذاتي.

5. **الاتصال:** وهو القدرة على الارتباط بالآخرين والشعور بالتفاهم مع الطرف الآخر.

6. **القدرة على التواصل:** وهي الرغبة والقدرة على تبادل الأفكار والمشاعر والمفاهيم مع الآخرين، وهذا يرتبط بشعور الفرد بالثقة في الآخرين والسرور الناتج عن التعامل معهم بما في ذلك الكبار.

7. **التعاون:** وهي القدرة على الموازنة بين احتياجات الفرد واحتياجات الآخرين في مجموعة العمل الواحدة.

الفصل السادس

- قراءة المشاعر الخاصة
- من أجل نجاحك في تأملاتك
- قراءة مشاعر الآخرين
- تطور الشخصية بأسلوب النمذجة
- التغيير ضروري في حياتنا
- اكتشف البوصلة التي توجه ذاتك

قراءة المشاعر الخاصة

ضبط النفس والسيطرة عليها من الأمور الأساسية التي تعطي الدماغ العاقل ما يلزمه من وقت لتسجيل المشاعر في لحظة معينة والسبب في ذلك هو أننا غالباً ما نخطئ في تفسير مشاعرنا وفهمها. قد نتخيل شعوراً غير الشعور الذي نشعر به فعلاً. نقول مثلاً أنا أكره هذا الشخص غير أننا نكتشف بعد قليل أن هذا الشخص لطيف معنا وأن ذنبه الوحيد هو أنه شبيه بذلك الشخص الشرير الذي كان يضايقنا. وقد يكون السبب إنكار مشاعر نشعر بها فعلاً. تقول في نفسك مثلاً: "لا آبه إن رفض زميلي فلان العمل معي في هذا المشروع" لكنك تريد فعلاً أن يحبك زميلك هذا قليلاً. فعندما تعملان في مكتب واحد من سبع إلى ثماني ساعات يومياً تنشأ روابط بين الزملاء, سواء أرادوا ذلك أم لا. نحن نفسر مشاعرنا بشكل غير صحيح لأننا غالباً ما نقيم بيننا وبين الآخرين حواجز من كلمات. على سبيل عبارات من نوع "أدركت بعد فوات الأوان" أو "لم تأتِ اللحظة المناسبة بعد" أو "لا أشعر بالقدرة على ذلك" أو "لم أنتبه بما فيه الكفاية" أو "لا وقت لدي" أو "لا أريد إثارة ضجة كبيرة حول هذا الموضوع".

ولكن ذلك كله أوهام وقصص تخترعها لكي تظل بعيداً ولكي تستمر في الاعتقاد بأنك منفتح على الآخرين. أما الحقيقة فهي أنك تنطوي على نفسك أو تجعلها كما لو أنها مبرمجة. وهذا ما يجعلك تخطئ في قراءة مشاعرك لأسباب عديدة. يحتفظ الكبار ببعض المشاعر المرّة مما سبق لهم وعاشوه في طفولتهم. هذه المشاعر تطفو على السطح عندما نكون في موقف جديد أو مع أشخاص جدد. تقول في نفسك "لا شك بأن اللقاء سيكون فاشلاً" "لا بد أنني سأبدو غبياً" لأن لكل منا أفكار صغيرة يهيئها الدماغ وتقوم بالحد من قدراتنا وتمنعنا من النجاح في علاقاتنا. إنها تقيم

حواجز غير مرئية بيننا وبين الآخرين وبيننا وبين مشاعرنا الخاصة بالذات. هناك خمسة أنواع من المواقف التي تمكنك من التحدي لإظهار مشاعرك الخاصة.

1. كن قوياً: الشعور الذي يولد نتيجة لهذا المطلب الذي غالباً ما يطالب به الأهل هو التكبر، حيث يصبح الشخص بعيداً عن الآخرين ويتعامل معهم بما يشبه الاحتقار. وغالباً ما يخفي الشخص مشاعره الحقيقية ويتضايق حتى عندما توجه إليه عبارات الإطراء والمدح. يظن على الدوام بأن الآخرين لا يقدرونه حق قدره، فينطوي على نفسه ويبتعد عن الآخرين خوفاً من أن يجد نفسه في وضع أو موقف يتعرض فيه للنبذ.

2. كن سريعاً: القلق هو الشعور الذي ينجم عن السرعة التي يطالب بها الأهل أبناءهم. وهذا الشعور يعبر عنه الأبناء بالشكوى والمعاندة وعدم الطاعة والكلام دون انقطاع. كما يحاول الأبناء الذين مروا بهذه التجربة مع ذويهم القيام بأكبر عدد من الأعمال في أقصر وقت ممكن ولا يعطون لأنفسهم الوقت الكافي للتساؤل حول مشاعرهم وحول رغباتهم، لأنهم يخافون من طرح أسئلة قد تسبب الاضطراب في حياتهم.

3. كن كاملاً: يطالب الأهل أبناءهم بأن يكونوا كاملين مما يؤدي بالأبناء إلى الإحساس بالنقص. يشعرون في أعماقهم بأنهم ليسوا بالمستوى المطلوب ويشكون في أنفسهم وفي قدراتهم، ويعانون من صعوبة التكيف مع المجتمع. وهم يتقوقعون في هذه الحالة داخل أحاسيسهم ليتجنبوا مراجعة آرائهم وقيمهم و أحكامهم.

4. كن لطيفاً: تؤدي مطالبة الأهل الدائمة أبناءهم بأن يكونوا لطفاء إلى الإحساس بالخوف والخجل، وذلك لأنهم يضغطون على أنفسهم من أجل أن يكونوا لطفاء مع الجميع ومحبوبين من قبل الجميع وذلك يدفعهم لأن يقولوا "نعم" مع أنهم يرغبون أن يقولوا "لا". ويتخيلون أنهم يشعرون بأمور لا وجود لها في الحقيقة خوفاً من أن يجابهوا الآخرين بمشاعرهم الحقيقية.

5. ابذل مزيداً من الجهد: عندما لا يكف الأهل من مطالبة أبناءهم ببذل المزيد من الجهد يورثونهم عقدة الإحساس بالذنب، فتنعدم ثقة الأبناء بأنفسهم ويتولد لديهم الخوف من الوقوع في الخطأ. وبهذا فإنهم يفوتون الفرص التي تسنح لهم ظناً منهم بأن المستقبل سيأتي بفرص أفضل. كما يتجنبون إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين وينكرون مشاعرهم أو يخفونها خوفاً من التعرض للوم في حال إظهارها.

- إذاً لا تنكروا مشاعركم بل أعلنوها إن كثير من الأمور التي نقولها تمر دون أن يسمعها المحيطون بنا أو دون أن يفهموها جيداً أو ينسونها فور سماعها. لذا فإن الحديث عن المشاعر في مثل هذه الظروف يتطلب الالتزام ببعض القواعد الأساسية وإلا فإن هذه إلا محاولة قد تكون غير مجدية أو خطرة لأن الآخرين قد يعتبرونها ضعفاً من قبلكم. وقد تقعون ضحية سوء الظن أو سوء الفهم. لذا عليكم أن تلتزموا بما يلي:

أ- تمسكوا بحقوقكم لأن ذلك يعني في الوقت ذاته احترام حقوق الآخرين. إن تمسككم بحقكم في التعبير عن مشاعركم يعني اعترافاتكم بحقوقكم وبحقوق الآخرين، لأن من حق كل إنسان أن يتمتع بالحقوق التالية:

- يحق للإنسان بأن تكون له انفعالات ومشاعر متناقضة وبأن يعبر عنها في المكان والزمان المناسبين.
- يحق للإنسان ألا يوافق على مواقف أو تصرفات الأشخاص الذين يعيش معهم أو يعمل معهم، كما يحق له التعبير عن آرائه الخاصة وقيمه بشرط ألا يخرج الآخرين أو يحط من قيمتهم.
- يحق للإنسان الكلام عن مشاكله بغض النظر عما يفضله الآخرون أو يتوقعونه. ومع هذا الحق ينبغي للشخص الذي يطلب من الآخرين أن يسمعوا رأيه، أن يوضح لهم منعاً للإحساس بالضعف أمامهم، بأنه لا يريد منهم حلاً لمشاكله.
- يحق للإنسان أن يفكر ويقول "نعم أو لا" وهنا لا ينبغي أن تقول نعم بهدف إرضاء الآخرين إذا لم تكن مقتنعاً بما تقول أو إذا كان ما تقوله لا يرضيك.

- يحق للإنسان أن يخطئ. لذا لا يجب أن تبالغ في الاعتذار عندما ترتكب خطأ أو عندما تقصر في عمل من الأعمال. لا داعي أبداً لأن تذل نفسك.
- يحق للإنسان أن يغير رأيه, لأن الأغبياء وحدهم هم الذين يصرون على آرائهم حتى بعد أن يكتشفوا خطأها.

-2 ضعوا حدوداً للآخرين: على الشخص أن يدافع عن مشاعره, لذا ينبغي عليه أن يمتلك الجرأة على وضع حدود للآخرين.

- لا تتقبل كل ما يصدر عن الآخرين: لا تتردد في قول "لا أو لا أعرف أو لم أفهم أو أنا غير موافق ".....عندما تشعر بأنك غير مرتاح في علاقاتك مع شخص من الأشخاص, أو أن شيئاً يزعجك فيه, لا تتردد في قول ذلك له. لا تحتفظ أبداً لنفسك بمشاعرك غير الإيجابية تجاه الآخرين, كمشاعر الشك والخشية والعدوانية.
- حافظ على وقتك ومجال حياتك الخاص بك. حتى عندما تتقاسم كل شيء مع الآخرين يجب أن تكون لك أشياء ومجالات خاصة بك. فحقك بأن تكون لك مشاعرك يعني أن لك حقاً بأن تختلي بنفسك وبأن يحيط بك الصمت والهدوء. فمعظم المشاجرات تحدث لأن البعض لا يحترم وقت الآخر وأشياءه وحقه بالراحة.لذلك على كل شخص أن يخفف الضغوطات المفروضة عليه, وعليه ألا يجتاح حياة الآخرين وألا يدع الآخرين يجتاحون حياته.

3 - تعلم كيفية الاستماع إلى الآخرين: المشاعر أمور مرهفة, وهنالك عبارات تؤذي المشاعر ومن الواجب تجنبها من هذه العبارات:

- إنك تزعجني بمشاكلك.
- لا أتحملك عندما يستولي عليك الغضب.
- مشاكلك لا تنتهي.
- مشاكلك كثيرة أكثر مما ينبغي.
- أنت المخطئ وتستحق ما أصابك.
- سبق لي وأن قلت لك وحذرتك.

- دبر شؤونك بنفسك.
- لم لا تعرض نفسك على طبيب نفسي.

إن الإصغاء إلى الآخرين يعني أن تستمع إليهم دون أن تنتقدهم أو تطلق عليهم أحكام الإدانه, وأن تهتم بمشاعر الآخرين ومشكلاتهم لا يعني أنك مطالب بتحمل المسؤولية عنهم. كل ما في الأمر أن الإصغاء إلى الآخرين يتطلب منك أن تنسى نفسك بعض الشيء.

4- تعلم كيف تحلم: ما نراه في أحلامنا يقدم لنا صورة صادقة عن مشاعرنا فالشخص الذي يكون معدل ذكائه العاطفي منخفضاً لا يرى في منامه ما يكفي من الاحترام, غير أنه من الممكن نظرياً أن نحلم متى أردنا وأن نطلب الأحلام فتأتينا.

× تعلم كيف تحلم وكيف تتحكم بأحلامك. فاليوغا التي يمارسونها رجال السانوي في ماليزيا يعرفون خصائصها وميزاتها تماماً وهي عادة تقليدية لديهم ولدى آخرين والواقع أن التحكم الإرادي بالأحلام يتطلب الكثير من الوقت والتدريب, غير أنه من الأسهل على الشخص أن يتعلم كيف يحلم لأن التعلم لا يتطلب غير التكيف والخضوع لبعض الشروط المحددة ومن هذه الشروط.

- أن تكون في حالة جسدية جيدة. كأن تتناول عشاء خفيفاً في مساء اليوم الذي تريد أن ترى فيه بعض الأحلام.

لا تشرب غير الماء واستغن عن الشاي والقهوة حتى بعد الغداء.

تجنب بذل مجهود كبير, جسدي أو ذهني ولا تمارس الركض أو التمارين الرياضية الأخرى في مساء ذلك اليوم, ولا تقرأ نصوصاً من النوع الذي يتطلب جهداً كبيراً لفهمه.

ليكن سريرك مريحاً, وليكن نومك محاطاً بالهدوء التام, لأن الضجيج يجعل النوم مضطرباً ويقطع الأحلام. تفاد الوسادة الكبيرة التي تؤلم العنق.

- ألا تستسلم للنوم فوراً. في الظروف العادية لا تغفوا إلا بعد المرور بمرحلة من الخدر تدوم لبضع دقائق. وخلال هذه المرحلة, يشهد النشاط العقلي بعض الهلوسات

السمعية والبصرية، عليك الاستفادة من هذه المرحلة لكي تتهيأ لاستقبال الأحلام، لأن جميع الصور التي تستحضرها أثناء هذه اللحظات تظهر بشكل آلي في الأحلام. وقد لا يكون ظهورها كاملاً في أغلب الأحيان، كما أنها يمكن أن تتعرض لتغيرات كبيرة ولكن هذه الصور تظهر في جميع الحالات ويكون ظهورها كافياً لتلوين الأحلام والتحكم بها وفقاً لرغباتك.

- عليك أن تتخيل الحلم الذي تود أن تراه. أبدأ بالاسترخاء وأفرغ رأسك من الأفكار. دع أفكارك تمر على سجيتها دون أن تحاول إيقافها. لا تستحضر مشاكلك وهمومك. حاول نسيانها ولا تشغل تفكيرك بأي شيء.

- بعد ذلك، أبدأ بتخيل مشهد ما. يمكنك تخيل الشخص أو الأجواء المحيطة في البداية مبتدئاً بما تجده أكثر سهولة. عليك أن تستحضر صورة كاملة عن الشخص أو عن الأجواء كما لو كنت تشاهد فيلماً أو شريطاً مصوراً، ركز انتباهك على التفاصيل الصغيرة كالألوان وحرارة الضوء، بشكل عام، يكون الاستحضار الواضح للعيون والأيدي هو الأكثر صعوبة، وبعد توصلك إلى التقاط الصورة بأدق شكل ممكن، يصبح بإمكانك الانتقال إلى الخطوة التالية.

- يمكنك في المرحلة التالية أن تستحضر الفكرة التي ترغب بها، ركز انتباهك في البداية على الجو العام للحلم وعلى شعورك في هذا الموقف حيث يمكنك أن تختار شعوراً كالحنان أو الحماس وما إلى ذلك. عليك أن تتخيل كل حركة أو إشارة تصدر عنك أو عن الأشخاص الآخرين الذين يتحركون في الحلم.ويتوقف نجاحك في استحضار الصور على مدى دقتك في اختيار الأشكال والأحاسيس المصاحبة لها.

يمكنك أن تحقق أكبر قدر من النجاح في استحضار الحلم إذا استطعت أن تبقى في هذه الحالة لمدة عشر دقائق على الأقل، حيث تكون بين الحلم والواقع، خلال المحاولات الأولى تستسلم غالباً للنوم قبل أن تتوصل إلى تحقيق السيطرة الكاملة على الموقف. ولكن الوضع يتحسن بعد عدد من المحاولات ويصبح بإمكانك التحكم بحلمك بمنتهى السهولة. وإذا تقيدت بهذه التعليمات بدقة تدخل في حلمك المنشود بعد مدة قليلة من استسلامك للنوم.

- عود نفسك على كتابة أحلامك. اكتب كل ما شاهدته في منامك دون إهمال أي تفاصيل متعلقة بالأشخاص والأوضاع والظروف المحيطة والانطباعات والمشاعر. فذلك يساعدك على أن تكتشف أنك ترى أحلاماً أكثر من السابق وعلى أن تتذكر أحلامك بسهولة, كما يجعلك تكتشف بشكل أوضح مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية.

من أجل نجاحك في تأملاتك

عندما تقوم بقراءة مشاعرك عن طريق ملاحظتها تكون في الوقت نفسه موضوع الملاحظة. تنظر إلى نفسك ولكن ما تراه فيها يتأثر بطريقة النظر إليها.

غليها. فما تحققه من تقدم ومن نتائج جيدة يتوقف قبل كل شيء على أوضاعك الذهنية والنفسية فإذا كنت ممن يعطون الأولوية لمشاعرهم فأنت إذاً من الذين يهمهم التحليق في الأعالي والمبادئ التالية أساسية من أجل نجاحك في تأملاتك وتسهيل حياتك اليومية.

1- لا تنتظر, تحرك وقم بمبادرات دون أن تهمك النتائج. فذلك يجعلك أكثر قدرة على تحقيق ما تريد.

2- لا تحاول فعل ما تريد فعله بالقسر والإكراه. فالمهم أن تكون مثابراً ومنتظماً في مجهودك. وعندما تكافح من أجل الحصول على شيء ما, أو من أجل تحقيق هدف ما, عليك أيضاً الكفاح من أجل الاحتفاظ بكل ذلك.

3- أعط لنفسك ما يكفي من الوقت. فكل ما يتمتع بقيمة حقيقية يتطلب وقتاً لكي يتم إنجازه بشكل صحيح.

4- أعرف كيف تتراجع, لا تتعلق تعلقاً كلياً بشيء ولا ترفض رفضاً كلياً شيئاً آخر, فالمرونة تجعلك أكثر قدرة على التكيف مع حالات اليسر والعسر على السواء.

5- اقبل نفسك كما أنت. فقبول نفسك وعدم إدانتها يجعلك أكثر قدرة على التخلص من أخطائك ومن نقاط الضعف فيك.

6- كن لطيفاً مع نفسك فأنت قد لا تكون كاملاً ولكنك لا تملك إلا نفسك.

7- أعرف كيف تحقق الفائدة مما تقوم به أو تختاره وتجنب جميع الأفكار المسبقة حول الآخرين وحول الأحداث. أنسى أحكامك المسبقة سواء كانت إيجابية أو سلبية وانظر بنفسك إلى ما يفيدك.

8- تعامل مع جميع مشكلاتك على أنها فرص مفتوحة أمامك. فكل ما يبدو لك سلبياً يمكنه أن يساعدك على التعلم وعلى تحقيق المزيد من القوة.

9- تجنب إرهاق نفسك بتحليل أفكارك فأنت لا تحتاج إلى عقلنة كل شيء وإجراء الحسابات حول كلّ شيء. يكفيك أن تكون واثقاً بمشاعرك وبحدسك.

10- لا تقارن نفسك بالآخرين على الدوام فذلك يسبب لك الكثير من المشاكل لأنك إذا وجدت نفسك أقل منهم، سيدفعك ذلك إلى الإحساس بالخجل والغيرة. وإذا وجدت نفسك أفضل منهم يدفعك ذلك نحو التكبر واحتقار الآخرين.

قراءة مشاعر الآخرين

يحدث أن تضطرب العلاقات في العمل أو في المنزل أو في المدرسة، لأننا لا نعرف بشكل جيد كيف نتواصل مع الآخرين، وهذا أمر طبيعي تماماً لأن أكثر أشكال التواصل بيننا وبين الآخرين لا تتم عن طريق اللغة بل عن طريق الانفعالات.

ولذلك فإن نجاحنا في التواصل يتوقف على حسن قراءتنا لمشاعر الآخرين. وقد بين علماء النفس أن ذكاءنا العاطفي يرتبط بقدرتنا على قراءة الإشارات الانفعالية، من أجل إثبات ذلك أجرى علماء النفس تجربة، هي عبارة عن عرض شريط مصور غير ناطق حيث تقوم البطلة بالتعبير عن مختلف أنواع المشاعر كالغضب والحب والغيرة والامتنان وما إلى ذلك. أحياناً لا نرى وجهها وأحياناً لا نرى إلا عينيها، وعلينا في جميع الحالات أن نتعرف على انفعالاتها انطلاقاً من التعابير التي تظهر على وجهها وفي حركاتها. وقد تبين أن الأشخاص الراشدين الذي أحرزوا أفضل النتائج من هذا الاختبار هم أنفسهم الذين يتمتعون بالنجاح في نشاطهم المهني وفي

علاقاتهم. أما الأطفال الذين أحرزوا أفضل النتائج فكانوا من الناجحين في دروسهم حتى وإن كان معدل ذكائهم العقلي من المستوى المتوسط. قد تتخذون قرارات من شأنها أن تساعد على تنمية هذه القدرة كأن تقول مثلاً "اعتباراً من هذه اللحظة, أريد أن أبدي المزيد من الاهتمام بالآخرين" إن رفع مستوى التواصل مع الآخرين يتطلب الالتزام بقواعد محددة ومضمونة الفعالية ومن هذه القواعد.

1. تنشيط الذاكرة البصرية: كل ما يمر في مجال الرؤية أمام أعيننا يتم تسجيله فوراً من قبل الدماغ والذاكرة. يمكن عبر إثارة بعض المناطق الدماغية وتنشيط الذاكرة الصورية إحياء جميع الصور التي سبق مشاهدتها في الماضي.

وبذلك يصبح بإمكان الفرد أن يتذكر لون القميص الذي كان يرتديه أحد زملائه فالانتباه إلى الآخرين يبدأ عن طريق الذاكرة البصرية. لذلك قد يكون عليكم أن تنشطوا هذه الذاكرة لتمتلكوا القدرة على قراءة مشاعر الآخرين.

ففي كل مرة تلتقي فيها شخصاً جديداً, احرص على أن تسجل في ذاكرتك كل ما يميزه من الثياب التي يرتديها إلى حركاته وطريقته في المشي والكلام وما إلى ذلك. وعندما ترجع إلى المنزل حاول تذكر جميع هذه التفاصيل وسجلها وبعد فترة من الوقت تعتاد على ذلك ويصبح من السهل عليك أن تقرأ انفعالات الآخرين ومشاعرهم.

2. اعمل على فصل الصوت عن الصورة: تقوم هذه الطريقة على مشاهدة التلفزيون عند عرض نشرة الأخبار أو أحد الأفلام مع كتم الصوت والإبقاء على الصورة وحدها. وقد تبدو المشاهدة غريبة بهذا الشكل ولكن ذلك يسمح لنا بأن نكتشف بأننا لا نرى الأشخاص الذين يحيطون بنا بشكل كاف في حياتنا العادية. وإذا كنا لا نرى هؤلاء الأشخاص فلأننا نعتقد بأننا نراهم. وإذا كنا نعتقد بأننا نراهم فلأنهم يتكلمون. وعندما يتكلمون فإن كلامهم يتحول إلى ضجيج في دماغنا العاقل والمفكر مما يؤدي إلى تشويش الصور التي يتلقاها دماغنا العاطفي.

وعندما نوقف الصوت في جهاز التلفزيون نشعر في البداية بأننا لا نفهم شيئاً مما يجري ونعجز عن متابعة ما يدور أمام أعيننا. وإذا ما واصلنا النظر إلى الجهاز

نكتشف بعد ساعات أننا أصبحنا أكثر قدرة على التقاط الكثير من الإشارات الخفية التي يرسلها الجسم كحركات الوجه وتعابير العيون. وبهذا تبدؤون قراءة انفعالات الأشخاص المحيطين بكم ومشاعرهم حتى دون أن تبذلوا أي جهد فكري.

3. كونوا أكثر واقعية: ليس باستطاعتنا في أغلب الأحيان أن نقرأ مشاعر الآخرين لأننا لا نراهم كما هم في الواقع. وقد تدفعنا المثالية إلى الظن بأن باستطاعتنا تغيير الأشخاص والأشياء المحيطة بنا. ولكن بذل الجهد من أجل تحقيق مثل هذا الهدف لا يؤدي إلى نتيجة إيجابية على الدوام. لذلك عليكم أن تكونوا أكثر واقعية وألاّ تبالغوا في تقدير قوتكم وإمكانياتكم.

تعترضنا في الحياة عوائق ومواقف وأحداث وأشخاص وغير ذلك مما يجعلنا نشعر بأننا عاجزون عن التصرف. وفي طريق مسدود مع شخص من الأشخاص المنغلقين، فإن كل ما تمتلكونه من نوايا طيبة وتشجيع قد يفشل في إصلاح الوضع. قد تضيعون وقتكم وأنتم تحاولون إقناع شخص عنيد أو مريض عصبي بأن بإمكانه التخلص مما هو عليه عن طريق بذل شيء من الجهد .وتنتهون عادة إلى الإحباط وفقدان الأمل في امتلاك القدرة على الإقناع.

وقد تبدؤون بالشك بالبشر وبقدرتكم على الصبر والتحمل. لذا تقبلوا الآخرين كما هم وبذلك تربحون أعصابكم كما تحافظون على معنوياتكم ومزاجكم وتتجنبون التعرض لسوء التقدير. يمكنكم أن تقيموا علاقة مع شخص ما. أو أن تقطعوا علاقتكم به لأسباب وجيهة، وبعد معرفة الأسباب والملابسات كاملة، وكل ذلك إذا ما أخذتم بعين الاعتبار مشاعركم ومشاعر الآخرين.أو يمكنكم أن تبقوا على هذه العلاقة على الرغم من عدم الانسجام أو الفروقات أو الاختلافات.

4. لا تتعب نفسك بمحاولة تغيير القناعات المسبقة: لا يفكر الناس جميعاً بالطريقة ذاتها فالمعتقدات هي كالأذواق والألوان أمور غير قابلة للنقاش. فالقناعة المسبقة "بأن هذا الشخص لطيف أو بأن القهوة مع الحليب مفيدة للصحة" هي على الدوام ذات بعد انفعالي وليس عقلاني. وإذا حاولتم أن تثبتوا لأحدهم، وبالوقائع والأرقام أنه مخطئ، فإنكم لا تفعلون غير تعزيز تمسكه بقناعاته المسبقة. هناك

أناس لا يزالون يعتقدون حتى الآن بأن الأرض مسطحة. ومهما حاولنا أن نثبت لهم العكس من خلال الصور المأخوذة من الفضاء فإنهم سيقولون هذه الصورة ليست صحيحة. لذا فإن احترامكم لمشاعر الآخرين يقتضي أيضاً أن تتراجعوا أمام قناعاتهم المسبقة. وهذا التراجع قد يكون خطوة نحوهم من أجل مواصلة الحوار معهم. وهذا ما تفعلونه عادة مع أصدقائكم عندما تتقبلون قناعاتهم المسبقة ويتقبلون ما عندكم من قناعات وبدون ذلك, لا يبقى أمامكم سوى التراجع عندما تشعرون بالعجز عن تحمل تلك القناعات. فإنه من غير المفيد أن تستمروا بالجدل إلى ما لانهاية.

5. لا تخضع إرادتك لموازين القوى: عندما نخضع لموازين القوى نتصرف وكأننا بدون مشاعر مع الأشخاص الذين نتعامل معهم. لا يخطر ببالكم مطلقاً أن تشاركوا في مباراة ملاكمة مع ملاكم من الوزن الثقيل وكذلك الأمر في العمل والشارع والمنزل. وعليكم أن ترفضوا, قدر الإمكان الخضوع لموازين القوى, لأنكم ستكونون الجهة الخاسرة على الدوام. وإذا حدث صدفة وربحتم فإن انتصاركم سيظل مؤقتاً. قد تكسبون معركة ولكن ذلك لا يحل المشكلة من جذورها. فالمشكلة تعود إلى الظهور اليوم أو غداً, بهذا الشكل أو ذاك وغالباً ما تكون أكثر حدة من السابق. إنكم تلاحظون الموقف وتستطيعون معرفة ما إذا كانت موازين القوى في صالحكم أم لا. ثم تتراجعون في اللحظة الأخيرة وتجدون أنفسكم مجبرين ومكرهين على ذلك.

وتتذوقون مرارة الهزيمة المتمثلة بانتهاك مشاعركم ومصالحكم. تتحملون كل ذلك بصعوبة وتكبتون غيظكم وتشعرون بأنكم ضحية الظلم, وتحلمون بامتلاك القدرة على الرد والثأر.

6. تجاهل ما تتعرض له تعدّيات: هناك سبب آخر يجعلنا ننفصل عن مشاعر الآخرين وهو ما يجابهوننا به أحياناً من عدوانية مباشرة "تهديد, سباب" غير مباشرة "تلميحات, ملاحظات جارحة" لأن العدوانية بطبيعتها تزعزع المشاعر, والمعتدي غالباً ما يستعمل ضدكم عنصر المفاجأة, فيأتي عنفه أو كلامه المشبع بالمعاني الخفية قاسياً إلى درجة تتجمد لها عروقكم. قد يجعلكم انفعالكم هذا

أحياناً غير قادرين على الرد أو يجعلكم تردّون، في أحيان أخرى، بعدوانية مماثلة. وعندها يتدهور الوضع برمته، اللهم إلا إذا كنتم تتمتعون بدرجة عالية من برودة الأعصاب. والأفضل في جميع الأحوال، هو تجاهل ما تتعرضون له من اعتداءات. فذلك يمنحكم الوقت الكافي للتحكم بأنفسكم ولفهم أسباب ما يجري وللاستعداد للرد الممكن. لا تترددوا في التراجع عندما يكون الاعتداء بالغ العنف، قطع الاحتكاك في هذه الحالة يعني وضع حد نهائي لفورة العدوان. إذا كنتم تشاؤون ذلك وتقدرون عليه. قد يفهم الآخرون أن سلوككم هذا هو سلوك ضرب من الغباء. والمهم أن هذا السلوك لا يسمح لكم بالبحث عن مبادرات للعودة إلى العلاقات الطبيعية أو حتى لتحسين العلاقات وجعلها أكثر انسجاماً.

7. تجنب سوء النية: الشخص السيئ النية هو ذاك الشخص الذي يخدعكم عندما يجعلكم تعتقدون بأنه يكنّ لكم مشاعر لا وجود لها في الحقيقة. وهو يفعل ذلك عن طريق الكذب عليكم أو على نفسه. وفي هذه الحالة أيضاً، تكون العلاقة مع مثل هذا الشخص مستحيلة تماماً أو جزئية ومؤقتة، لأنها علاقة لا تنطلق، منذ البداية، من أسس صحيحة. حججكم وبراهينكم الهادفة إلى الإقناع يكون نصيبها الفشل أو تؤدي إلى ما هو أسوأ من ذلك فتنقلب ضدكم. تستنفذون طاقتكم وأنتم تحاولون عبثاً طرح فكرة وجيهة أو مشروع ذي قيمة ويضيع كل جهدكم وأنتم تسعون إلى الدفاع عن وجهة نظركم أو قناعاتكم ومشاعركم.

تعلموا كيف تكتشفون سوء النية، فذلك سهل. فسوء النية هو ما تلمسونه عند رب العمل الذي يتكلم ويتصرف دون أن يخفي استخفافه بكم، وعند الزميل الذي يتفنن فن السخرية، وعند الصديق الذي يقضي معظم وقته في قول السوء عن الناس جميعاً أو ينتقد الشيء وضده. كل أولئك الذين لا يرون حولهم غير العوائق والحواجز وكل أولئك الذين لا يكفون عن الشكوى والتذمر من تعاسة حظهم ومن معاندة الأقدار لهم ومن خبث الآخرين وعدم فهمهم. كل أولئك مرشحون ليصبحوا أناساً سيئي النية.

8. شيء من النرجسية: يحدث لكم كل يوم أن تقدموا تضحيات من أجل الآخر. تحرمون أنفسكم مما تحبونه وتنسون مصالحكم الشخصية.

ولا تلقون بالاً إلى ذلك في أغلب الأحيان. ولا تشعرون بالغبن إذا حرمتم أنفسكم من شراء لباس أعجبكم لكي تتمكنوا من شراء بعض الثياب لأفراد عائلتكم. ولا تشعرون بالظلم إذا حرمتم أنفسكم من الخروج مع الأصدقاء لأن أحد أفراد الأسرة مصاب بالزكام أو إذا وافقتم على القيام برحلة مع علمكم أن بعض المشاركين سيقومون بأعمال مزعجة. ولكن يحدث لكم في بعض الأحيان أن تحرموا أنفسكم من أمور أكثر أهمية بكثير. كما يحصل عندما تتنازلون تماماً عن رغباتكم لكي تكونوا أكثر انسجاماً مع الصورة التي كوّنها الآخرون عنكم. أو عندما لا تخيبوا آمال الآخرين فيكم أو عندما تتحملون شخصاً لا ترغبون برفقته. وفي كل هذه الحالات تعتبرون أن تضحياتكم هذه أمور لا بد منها تبررون ذلك وتتحملونه باسم مشاعركم الحميدة. تعتبرون أن ذلك يشكل جزءاً من واجباتكم تجاه الآخرين. ولكنكم قد تخطئون في كل ذلك, لأنكم قد لا تعرفون جيداً ما الذي يريده الآخرون حقاً. إذ ربما يكون ولدكم غير محتاج فعلاً للثياب التي اشتريتموها له. وربما يكون الشخص المصاب بالزكام أحسن حالاً فيما لو خرجتم لشأنكم بدلاً من البقاء إلى جانبه...

شيء من النرجسية أو حب الذات المعتدل قد يكون مطلوباً لكي يتمكن كل شخص من الاهتمام بمشكلاته ومن أجل إقامة التوازن بين مشاعركم ومشاعر الآخرين.

تطور الشخصية بأسلوب النمذجة

يعتبر " باندورا " أن التعلم هو نتيجة للتفاعلات المتبادلة بين البيئتين الداخلية والخارجية و أطلق عليه اسم عملية الحتمية المتبادلة والتي تعني إن السلوك الإنساني هو وظيفة للمحددات السابقة المتعلمة والمحددات اللاحقة الجديدة قبل حدوث السلوك الفعلي ويرى أن عملية التعلم بالملاحظة تقوم على أربع عمليات مترابطة هي (عملية الانتباه والاسترجاع وإعادة توليد السلوك والدافعية) وبذلك نجد هناك ربط بين المعرفة والإطارات السلوكية. ويعتقد "ميلر" أن المحاكاة في حياة كل من الأطفال والبالغين تعمل كوسيلة لأنواع كثيرة من التعلم وكثيراً ما يتعلم الفرد عن طريق التقليد استجابات كثيرة غير موجودة في رصيده السلوكي السابق ووسيلته في ذلك هي تعزيز السلوك الذي يتطابق مع سلوك النموذج القابل للتطوير.

مفهوم النمذجة

تعتبر النمذجة أحد الفنيات الهامة التي تستخدم في العلاج السلوكي وهي فنية علاجية بسيطة في أساسها وتطبيقها وهي تقوم على أساس تقديم نموذج سلوكي مباشر أو غير مباشر بحيث يكون الهدف في التطبيق إيصال المعلومات بحيث يكتسب الشخص من خلال ملاحظاته لهذا النموذج سلوكاً متكيفا جديدا, زيادة أو نقصان سلوك كان موجودا لدى الشخص.

إن اكتساب الفرد للمعلومات حول النموذج هي تمثيليات رمزية للحدث الجديد, في هذه التقنية يتم توجيه الفرد إلى شخص نموذج يعتبر القدوة او النموذج الذي يقوم الفرد بمحاكاته وتقليده وهو بذلك يتعلم عن طريق الملاحظة, السلوك المرغوب بدون ضرورة التدريب على أداء السلوك وبدون الحاجة إلى ما يسند هذا السلوك,أن الإنسان عندما يتعلم عن طريق الملاحظة فإنه يتبع سلوكه على أساس ما شاهده, إن الإنسان يقلد الإنسان -نموذج – الذي يكون أقرب إليه ويشبهه فكلما زاد تشابه النموذج مع المشاهد والمقلد ازدادت نسبة تقمصه لهذا النموذج.

لقد أكدت الكثير من الدراسات الحديثة أن فنية النمذجة يمكن أن تستخدم في الكثير من المشكلات و الاضطرابات مثل اكتساب الأطفال المهارات الاجتماعية وفي التدريب على السلوك التوكيدي وبعض حالات القلق والعدوان والسلوك القهري والمخاوف المرضية وأيضاً عيوب النطق, ولهذه التقنية أسس تقوم عليها .مثال أن مشاهد العنف في البرامج التلفزيونية تعمل على استثارة الشعور العدواني عند المشاهد وإن الأطفال يتعلمون من خلال ما يشاهدونه وعندما يواجهون ظرفا مناسبا فيما بعد يحاولون تطبيق ما يشاهدونه على الشاشة وبالتالي إن الملاحظ يحافظ على السلوك النموذج ويمكنه أن يعكسه لاحقاً.

لقد افترض الباحث بأنه يتم توسيط (تناقل) السلوك بالتعرض للنموذج وذلك التعرض المتكرر للنموذج سوف يُحسن نوعية العرض المعرفي والذي سيؤدي بدوره إلى تسهيل الأداء ولذلك يجب علينا كتربويين أن نقدم نماذج مثالية واقعية حقيقية ذات قيم أخلاقية في البرامج التلفزيونية, وفي سلوك القدوة الكبار من الآباء أو

المعلمين ويرى "باندورا " أن مفهوم النمذجة يجب أن يكون محكوما بأربعة مكونات فرعية هي:

الانتباه والحفظ و إعادة تركيب السلوك والدافعية فإن نجاح عملية النمذجة محدودة بسرعة العملية الحركية وهذه العلاقة بين النمذجة والأداء تستند إلى طرفين هما:

1- إدراك دقيق لما يجب أن يتم إنجازه من خلال خطة أو تقنية.

2- قدرة المتعلم على إعادة توليد الفعل المصور له, وبذلك نلاحظ أن النمذجة فنية علاجية تنطوي على تقديم نموذج سلوكي بشكل مباشر أو غير مباشر للعميل بهدف إيصال المعلومات عن هذا النموذج ومن ثم إحداث التغيير في سلوكه.

تعريف النمذجة

النمذجة: هي مراقبة فرد ما لسلوك فرد آخر - نموذج للسلوك - بدون أن يقوم الفرد الأول الذي يراقب بأداء أي سلوك من السلوكيات المنمذجة التي يراقبها,أي أن السلوك يتم تعلمه واكتسابه عن طريق ملاحظة النموذج وعلى حين أن الفرد يستطيع اكتساب سلوك ما من خلال ملاحظة النموذج وحفظ الأحداث المنمذجة,فان إعادة أوامر هذا السلوك المنمذج تتوقف على سلسلة من العوامل تشتمل على نتائج الاستجابة للنموذج وللمراقب وكذلك خصائص النموذج وعدد النماذج المراقبة.

النمذجة: عبارة عن عملية تدور حول فكرة هي أن الإنسان عندما يتعلم عن طريق المشاهدة فانه ينتج سلوكاً على أساس ما شاهده.

النمذجة: هي جزء أساسي من برامج كثيرة لتعديل السلوك وهي تستند إلى افتراض أن الإنسان قادر على التعلم عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين وتعرضهم بصورة منتظمة للنماذج، حيث يعطى الشخص فرصة لملاحظة النموذج ويطلب منه أداء نفس العمل الذي يقوم به النموذج.

النمذجة: كما عرفها "باندور" أنها عملية تتم فيها تقديم معلومات يكتسبها الفرد بوصفها تمثيليات رمزية للحدث المنمذج.

النمذجة: هي عملية تشمل على ملاحظة العمليات الناجحة التي تتضمن الأداء المميز أي أنها عملية اكتساب مهارة أو عدة مهارات معقدة وتجزئتها إلى خطوات صغيرة بحيث يمكن للفرد إعادة تركيبها بطريقة معينة.

النمذجة: شكل من أشكال التعلم حيث يحدد الشخص كيف يتصرف ويقوم بالأشياء من خلال ملاحظة الآخرين ومن ثم القيام بهذا السلوك.

النمذجة: هي وسيلة فعالة لإيصال المعلومة ذات الصلة لتسهيل اكتساب القدرات الحركية للشخص الذي يقوم بالملاحظة.

ومما تقدم نستطيع أن نقول أن النمذجة عبارة عن موقف تعليمي يقوم فيه الفرد عن طريق الملاحظة بتعلم و اكتساب سلوك متكيف جديد وذلك من خلال الحصول على المعلومات اللازمة بالملاحظة وتضم هذه التقنية استعمال الوسائل السمعية و البصرية لعرض النماذج التي يتطلب محاكاتها ويمكن ذلك باستعمال أجهزة عرض و تسجيلات ويكون الأسلوب المتبع كما يلي:

1- يختار المرشد بعض المواد السمعية والبصرية التي يعكس فيها النموذج.

2- يستمع العميل إلى العرض ويشاهده ويتوحد مع النموذج بدقة ويناقش الشخص ما رآه مع المرشد.

3- يجرب الشخص السلوك الذي تعلمه مع المرشد وأمامه.

4- أخيراً يجرب الشخص السلوك المذكور في مواقف الحياة الحقيقية.

خصائص النموذج القابل لتطوير السلوك

1- تؤكد الدراسات أن النموذج كلما كان له خصائص قريبة ومشابهة لسلوك الملاحظ وكلما كان قوياً وجذاب للعميل كلما كان أكثر تأثيراً وقوةً على الشخص الملاحظ.

2- معظم الناس يميلون إلى محاكاة الأفراد الذين لهم تقدير وعلى ذلك فإن النموذج الذي يكون أكثر قرباً لسلوك الشخص ويلقى ترحيباً ويحظى باهتمام اجتماعي سيكون له نتائج أفضل في عملية النمذجة.

3- تبرز أهمية النموذج إذا جاء متوافقاً مع العمر والاتجاه للشخص لأن ذلك يزيد من دافعية وقابلية الشخص الملاحظ لمحاكاة هذا السلوك مما يؤدي إلى سلوك أفضل.

4- يعتبر التلفاز من أكثر المصادر للنماذج السلوكية التي يقوم الأفراد بتقليدها وذلك لكون النموذج مثير وجذاب مما يلقى اهتمام كبير لدى الشخص الملاحظ.

5- يؤثر النموذج في الملاحظ من خلال ما يتميز به من صفات وسمات ذات تأثير في العلاقات القائمة بين الناس مثل التقبل والمكانة الاجتماعية.

خصائص تتعلق بالشخص الملاحظ

يفترض "باندورا" أن مفهوم النمذجة يجب أن يكون محكوماً بأربعة مكونات فرعية هي:

1- الانتباه للنموذج

أي يجب على الشخص أن يكون متيقظاً أثناء عملية النمذجة وأن ينتبه للمعلومات التي يقدمها النموذج لكي يكون قادراً على اكتساب السلوك المطلوب, ومن المعلوم أن عملية الانتباه تتأثر بكثير من الأمور التي تجعل من النموذج شيئاً جذاباً ومثير للاهتمام كالتنوع والتغيير والتأكيد على النقاط الهامة بالإضافة إلى سلامة الشخص من الناحية الحسية و الإدراكية.

2- عمليات الحفظ

على الشخص أن يتذكر بدقة السلوك الذي قام بملاحظته فبعد الانتباه للنموذج والحصول على المعلومات الكافية ينبغي عليه أن يكون قادراً على تخزين هذه المعلومات في صورة رمزية سواء سمعياً أو بصرياً أو كليهما معاً, ويفيد الارتباط بين النواحي البصرية والحسية وتكرار المعلومات حول النموذج في تحقيق تذكراً جيداً للمادة المنمذجة.

3- الاسترجاع

في هذه العملية يتم استعادة السلوك الذي تم تعلمه وحفظه في الذاكرة, فالفرد يقوم بتخزين المعلومات حول النموذج ثم يقوم باسترجاع هذه السلوكيات في المواقف التي تتطلب هذا السلوك, لأن عملية الاسترجاع تشتمل على قابلية وقدرات ومهارات التذكر على تغذية راجعة دقيقة, فمثلا يستطيع الشخص أن يتعلم عن طريق الملاحظة سلوك المهرج إذا كان هذا الشخص جاهزاً لأداء هذا النموذج السلوكي ولأنه يمتلك مهارات حركية مناسبة وجيدة, كما أن عملية الاسترجاع هي عملية تحويل لإعادة العرض الرمزي بالأفعال الملائمة.

4- الدافعية

إذا كان السلوك الذي تم تعلمه يؤدي إلى نتائج مرغوبة لدى الشخص فإنه سيكرر هذا السلوك في أي موقف يسنح بذلك أما إذا كانت نتائج هذا السلوك المتعلم منفردة فإن العميل لا يؤدي هذا السلوك المتعلم تجنباً لنتائجه. إن الدافعية تفترض أن الناس يتعلمون بشكل أفضل سلوك منمذج إذا نتج عن هذا السلوك تعزيز إيجابي.

5- عوامل أخرى

لقد أكدت التجارب أن تعزيز النموذج - الشخص الذي يقوم الشخص بتقليده - يؤثر على عملية النمذجة, فعندما يتم تعزيز النموذج على السلوك المنمذج الذي يعرضه فإنه يلقى قابلية لدى المشاهدين لتقليده أكثر منه إذا ما عوقب النموذج.

كما أكدت التجارب بأنه عندما يكون هناك نماذج سلوكية متعددة, فإن النتائج السلوكية تكون أفضل لدى الملاحظ مما إذا كان الملاحظ يلاحظ نموذج واحد.

الوظائف التي تؤديها النمذجة في الشخصية

إن طريقة المحاكاة والتقليد تؤدي وظائف أساسية في السلوك نتيجة تعرض الشخص المراد تعليمه لنموذج إلى تطوير إيجابي في الفعل الاجتماعي, كما أن التعلم الاجتماعي يمكن أن يؤثر في السلوك بعدة طرق:

1- تعلم سلوك جيد.

2- يزيد أو ينقص التكرار الذي معه يتم إجراء السلوك الذي تم تعلمه سابقاً.

3- تشجيع السلوك الممنوع سابقاً.

4- يزيد أو ينقص السلوكيات المشابهة. فعن طريق ملاحظة الشخص للنموذج السلوكي المعروض يمكن أن يكتسب سلوكاً جديداً مناسباً كما أن ملاحظة النموذج تساعد على القيام بسلوكيات كان بمقدوره أن يقوم بها في الماضي وذلك في أوقات وطرق أكثر ملائمة تجاه الأفراد, كما أن النمذجة يمكن أن تعمل على كف السلوكيات التي كان العميل يتجنبها إما بسبب التوتر أو القلق أو الخوف أي يتولد لديه أثر كفي أو غير كفي, وحين يتم الكف فإن النمذجة تساعد على الانقضاء المباشر أو التعويض للمخاوف المرتبطة بالشخص أو الشيء الذي كان السلوك موجهاً تجاهه.

أنوع اكتساب النموذج الشخصي

1- النمذجة المباشرة

في هذا النوع من النمذجة يقلد الشخص نموذجاً موجوداً في بيئته القريبة أي تتم النمذجة عن طريق أشخاص واقعيين في بيئة الشخص. كما يمكن أن تتم النمذجة في هذا النوع عن طريق عرض النموذج على شريط مسجل ومصور وبذلك يتلقى الشخص المعلومات حول كيفية أداء اللعبة ويكتسب هذا السلوك, وكمثال على النمذجة المباشرة ما يتم أثناء النمذجة الجماعية حيث يقلد المشاهد بفعالية تصرف نموذج حي في سلسلة من التحديات والتحديدات مع موقف مخيف كالأشخاص الذين يعانون من الخوف المرضي من الحيوانات و يعالجون عن طريق مشاهدة وتقليد نموذج وهذه العملية متدرجة في إثبات الذات وتأكيدها أمام قوى الطبيعة الحية.

2- النمذجة غير المباشرة "البديلة"

في هذا النوع يقوم الشخص بتقليد أو محاكاة شخص آخر بحيث يقوم الأخير بتقليد النموذج وكمثال على ذلك الطفل الذي يخاف العناكب في هذه الحالة يقوم المدرب بتسجيل شريط مصور يعرض فيه طفلاً آخر يظهر خوف من العناكب في الوقت الذي يرى فيه هذا الشخص أصدقائه يلعبون مع العناكب ويمسكونها ويضعونها في علب صغيرة ويظهرون عدم الخوف والشعور بالمتعة أثناء قيامهم بهذا العمل وبعد ذلك يقوم المدرب بعرض هذا الشريط على الطفل ثم مناقشة ما تم رؤيته وذلك لتقوية شخصية الطفل في التعامل مع الكائنات الحية.

3- النمذجة العلنية

في هذا النوع يكون جميع المشتركين مدركين بأن الأشخاص يتعلمون بوسائط تقليد الآخرين تماماً كما هو الحال في حالات لعب الأدوار التي تستعمل في الإرشاد الفردي والجماعي ومثال على ذلك يستخدم المدرب فنية النمذجة لتوضيح السلوك السليم صحياً والذي يمكن أن يتعلمه الشخص، ففي المعالجة الثنائية (الزوجية) تستخدم النمذجة لتعليم مهارات الاستماع والتواصل مع الثنائي المتخاصم حيث ينمذج المعالج استجابات لتسهيل حل بدلاً من اتخاذ سبيل المناقشة المتجه نحو الشتم وقد استخدمت النمذجة في معالجة حالات سوء التعامل وعدم التكيف.

4- النمذجة التخيلية

في هذا النوع يقوم الشخص بتخيل النماذج السلوكية التي رغب بها, لقد تم اللجوء إلى هذا النوع لعدم قدرة المدرب في كثير من الأحيان من إعداد وعرض نماذج صريحة للشخص في العيادة النفسية, وقد تم توضيح فعالية تقنيات التخيل في دراسات تتعلق بالمهام التي تتطلب الدقة والتركيز والقوة.

والتخيل هو التخيل هو شكل عام شامل من التجربة وهو ضروري بشكل واضح لكل الأفراد المهتمين باكتساب قدرات رفع الأشياء بالتحرر من الوزن ولقد تم استخدام إعادة الإلقاء التخيلي للتسلسل المطلوب لوحدات سلوك المحرك الحسي المشتملة أداء جيد لأن الممارسة الذهنية أداة فعالة لتهذيب الأداء وأن الفوارق في القدرة التخيلية قادرة على التأثير في مهمات الأداء الحركي وهي نقطة اهتمام

ممتعة, فقد وجد أن الأفراد موضوع التجربة مع قدرة للتخيل اكبر يتوصلون إلى نتائج أكبر في أنماط التقليد الحركي أكثر من الأشخاص ذوو القدرة التخيلية الأقل.

وقد أشارت الأبحاث التجريبية إلى أن للتخيل دور وظيفي في الاستدعاء الحر للمعلومات الحركية وخاصة عندما تقدم التقنيات التخيلية للأشخاص بعد أن يكونوا قد مارسوا شيئاً من المهارة الحركية قي الأداء ويرى البعض أن نتائج النمذجة التخيلية مساوي لنتائج النمذجة المصنوعة وقد طبق أسلوب النمذجة الضمنية في تقليل الخوف لدى طلاب الجامعة وفي اكتساب السلوك التوكيدي لدى الطلاب الذين لا يتمتعون به وذلك عن طريق جعل الطلاب يتخيلون نموذجاً مشابهاً لهم يقوم بالسلوك التوكيدي.

5- النمذجة المشاركة

حيث يتم عرض نموذج سلوكي للشخص يقوم بأدائه وهذا يندرج ضمن النمذجة المباشرة أما ما يفرق هذا النوع عن غيره ما يقوم به المدرب من تقديم تعليمات وتوجيهات تقويمية حول سلوك الشخص أي يتم تقديم توجيهات بجانب النمذجة المباشرة السلوكية.

وكمثال على هذا النوع من النمذجة أن يتم تعريض طفل يخاف من الماء إلى نموذج سلوكي مقترناً بتوجيهات المدرب وهذا من شأنه أن يترك أثراً مطمئناً للطفل يساعده في التغلب على مخاوفه وبالإضافة إلى ذلك فإن مشاركة المدرب ستساعد الطفل على المقارنة بين ما كان عليه من خوف وما هو التحسن الذي طرأ عليه بعد عملية النمذجة لتقوية شخصيته الاجتماعية وتنمية ذاته.

استخدامات النمذجة في بناء الذات

ذكرنا سابقاً أن من وظائف النمذجة زيادة وظائف السلوك المقبول والتخلص من السلوك غير المرغوب.

أولاً: تقوية السلوك المرغوب وتدعيمه

اكتساب الشخص للسلوك المنمذج بطريقة متقنة تعكس آثار النمذجة وقد قام أحد الباحثين بتجربة على كيفية اكتساب الأطفال السلوك عن طريق النمذجة حيث

قام بوضع مجموعة من الأطفال ووضع أمامه لعبة خلف جدار(حاجز من زجاج) بحيث يستطيع الطفل رؤيته دون أن يصل إليه ثم قام بنمذجة سلوك الدوران حول الحاجز للحصول على اللعبة فوجد أن الأطفال اكتسبوا هذا السلوك وقاموا بتقليده للوصول إلى اللعبة أي أنهم اكتسبوا عن طريق النمذجة سلوكية جديدة للوصول إلى الألعاب.

أي عندما يلاحظ الشخص السلوك المنمذج يقوم بتقليد هذا النموذج بدون وجود أي نتائج عكسية ويمارسه بشكل أكبر.

لقد قدمت إحدى المستشفيات للأمراض العقلية تجربة لاكتساب السلوك التوكيدي عند الأشخاص المضطربين عن طريق عرض نموذج يقتدي به المرضى وقد تم تقسيم المرضى إلى خمس مجموعات:

1- مجموعة طبق عليها أسلوب النمذجة مع الإرشادات لتقليد النموذج.

2- مجموعة طبق عليها أسلوب النمذجة مع الإرشادات للتعميم لمواقف أخرى.

3- مجموعة طبق عليها أسلوب النمذجة مع تمثيل الأدوار بدون الحصول على التوجيهات.

4- مجموعة طبق عليها أسلوب النمذجة مع الإرشادات استخدم معها أسلوب تمثيل الدور مع إرشادات للتعميم بمواقف أخرى.

5- مجموعة ضابطة.

فكانت النتيجة أن المجموعتين الأولى والثانية أظهروا تحسناً كبيراً في السلوك التوكيدي للذات عن المجموعات الأخرى،كما استطاع "أسونر" أن يغير السلوك الانطوائي الاجتماعي لدى أطفال دور الحضانة إلى سلوك فيه قدر كبير من التفاعل الاجتماعي وفيما يلي توضيح لما قام به الباحث.

في التجربة اعتمد بتقسيم العينة إلى مجموعتين.

1- مجموعة أولى تشاهد عرض " فيلم " يتضمن نموذجاً يحاول فيه طفل خائف أن يشارك في المواقف الاجتماعية عن طريق ملاحظة أشخاص آخرين يتفاعلون في هذه المواقف وفي النهاية للعرض يتخلص الطفل من مشاكله.

2- مجموعة ثانية تشاهد عرضاً عادياً لا يحتوي على أي نموذج وبعد ذلك تم ملاحظة هؤلاء الأطفال في مدارسهم فوجد الباحثون أن أطفال المجموعة الأولى ازدادت تفاعلاتهم الاجتماعية بعد رؤية النموذج على شريط الفيديو أما المجموعة الثانية فلم يطرأ على سلوكهم أي تغيير وأكد الباحثون نتائج هذه الدراسة ووجدوا أن هذا السلوك المكتسب عن طريق النمذجة يستمر لفترة طويلة.

أي أن هناك زيادة في القيام بسلوك اجتماعي يؤكد الذات عن طريق ملاحظة الشخص للنموذج.

ثانياً: التخلص من السلوك غير المرغوب

قامت تجارب تقسم عينة إلى مجموعتين.

المجموعة الأولى يلاحظ الشخص نموذج سلوكي يتلقى فيه أصحابه العقاب بعد القيام بالسلوك غير المرغوب, أو يتعرف الأفراد إلى نموذج يقوم بالسلوك المنمذج من دون أن يحصل على تعزيز - انطفاء السلوك غير المرغوب فيه - بالتعويض وبذلك يقلل دافعية الأفراد لهذا السلوك.

وكمثال على ذلك إذا كان هناك شخص يسعى لحل مشكلة معينة بطريقة ما وكان بجانبه شخص آخر رأى أن هذه الطريقة لم توصله إلى حل للمشكلة فإنه سيبتعد عن هذا الأسلوب وينتهج أسلوب آخر.

استعمال وسائل الإعلام لعرض النماذج

يرى بعض الباحثين أن وسائل الإعلام بما فيها التلفاز يقدم تنفيساً للمشاعر أكثر من ترجيح فكرة أن المراهقين الذين تم تعريضهم لنماذج السلوك العدواني على التلفاز كانوا أقل عدوانية بعد مشاهدتهم للنموذج العدواني بالإضافة إلى خفض التعبير اللفظي وغير اللفظي عن العدوان ومن جانب آخر أكدت العديد من الدراسات أن التعرض المتكرر للنماذج العدوانية قد يؤدي إلى التعود أو التقبل العاطفي للعدوان وقد استنتج الباحثون أن التلفاز من المصادر الهامة في تحديد

السلوك كما أن الأطفال الذين قاموا بتقليد السلوكيات التي عرضت عليهم عن طريق شرائط مصورة احتفظوا بها إلى فترة زمنية تمتد ما بين ستة وثمانية أشهر من مشاهدة العرض.

وفي تجربة لقياس السلوك عند الأطفال ومدى تأثره بالتلفاز وعروضه قام أحد الباحثين بعرض برنامج تلفزيوني لمدة نصف ساعة يومياً ولمدة أربع أسابيع على مجموعة من الأطفال تم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة يعرض عليها أفلام ذات مضامين مختلفة.

1- أفلام ذات مضامين عدوانية.

2- أفلام ذات مضامين محايدة.

3- أفلام ذات مضامين اجتماعية.

وقد وجد الباحثون أن الأطفال الذين كانوا على درجة عالية من العدوانية قبل التجربة أصبحوا أكثر عدوانية بعدها أما الأطفال الذين كانوا أقل عدوانية قبل التعرض للأفلام فلم يظهروا تأثراً ملحوظاً بتلك الأفلام.

التغيير ضروري في حياتنا

- لماذا نمشي في طريق حياتنا ثم يصيبنا الفتور في منتصف الطريق ؟
- لماذا أحياناً نصل إلى المحطة التي قادتنا إليها الظروف نشعر أنها ليست المحطة التي كنا نتمناها ؟
- لماذا لم نسأل أنفسنا من قبل ماذا نريد من عملنا ؟ من تفاعلنا مع الحياة ؟

إن هذه الأسئلة سوف تعني ألا تبدأ أي مشروع أو عمل أو حتى اتخاذ قرار إلا وصورة المحصلة النهائية والنتيجة التي تتوقع أن تصل إليها هي المرجع والمعيار الذي يحكم قراراتك وتصرفاتك, من الآن حتى نهاية المشروع أو حتى نهاية الحياة عندما تضع الجنة نصب عينيك, إذاً عليك أن تبدأ في توجيه الوعي الشخصي على نهاية الفعل.

كيف تصنع رسالتك في الحياة ؟

رسالتك هي شخصيتك لا يعرفها إلا أنت. رسالتك هي التي تحمل قيمتك ومبادئك وانطباعاتك, إن أفضل أسلوب لتبدأ به صياغة رسالتك في الحياة أن تركز على الآتي:

- ماذا تريد أن تكون بذاتك ؟
- ماذا تريد أن تفعل بذاتك ؟
- ما هي القاعدة التي تُكوّن ذاتك وتوجه أفعالك ؟
- أي القيم والمبادئ الأساسية التي ستوجهك في صياغة هذه الرسالة التي يجب أن تتميز بالتالي:

- أنها تجيب عن سبب وجودك في الحياة, وماذا أعددت عند العودة إلى الله؟
- أنها شخصية تعبر عنك أنت وحدك.
- أنها رسالة إيجابية تساهم في صناعة الحياة.
- أنها رسالة مرئية يمكنك تصورها.
- أنها تجمع كل أدوار حياتك.

عندما تنتهي من رسالتك, اكتبها بخط جميل واجعل لها إطاراً أجمل وضعها نصب عينيك وارتبط بها.. ستكون هي البوصلة التي توجهك في الحياة.

وعندما تكتب رسالتك تكون قد حصلت على الميلاد الأول لحركة حياتك وهو تحديد الاتجاه بالبوصلة.. ويبقى الميلاد الثاني وهو كيف تحدد أهدافك وتقوم بتنفيذ رسالتك.

يقول أحدهم:

المطلوب انجازه كثير جداً.. وليس هناك الوقت الكافي.. أشعر أنني متوتر طيلة اليوم.. كل يوم.. سبعة أيام في الأسبوع.. لقد حضرت برامج عديدة في إدارة الوقت.. و جربت العديد من أساليب إدارة الوقت.. لقد ساعدني ذلك إلى حد ما..ولكنني لا زلت أشعر أنني لا أعيش الحياة السعيدة التي كنت أتوق إليها...

ويقول آخر:

إنني أخطط لنفسي جيداً.. كل دقيقة تمر.. كل ساعة.. لها عندي من القيمة لدرجة أن عيناي لا تفارق معصمي من شدة النظر إلى ساعة يدي، يقولون عني أني دقيق ومنضبط، لكنني أتساءل في كل لحظة.. هل حقاً أحقق ما أصبو إليه؟ بمعنى آخر،هل كل نشاطاتي حققت آمالي ؟.

وماذا تقول أنت ؟!

إذا كنت ترى نفسك في هؤلاء فينبغي عليك أن تعيد النظر في طريقتك في إدارة وقتك، بمعنى آخر.. أن تغير أداتك التي تستخدمها في إدارة وقتك.

-كلنا جربنا الساعة في إدارة الوقت ! ولكن هل جربت أن تستخدم البوصلة في توجيه الوقت ؟!

إن الساعة تعين في أوقات الطوارئ، وتستخدم لقياس وقت النشاط ؟ أما البوصلة تحدد لنا الاتجاه.. وعندما تحدد اتجاهك في الحياة يعني ذلك أنك وضعت سلم نجاحك على الطريق الصحيح منذ البداية.

سر نجاحك كتابة السيرة الذاتية

ما هي السيرة الذاتية ؟

- هي بطاقة تعريف للفرد.
- هي المفتاح للوصول للمقابلة الشخصية.
- هي بمثابة النداء الذي يقول لصاحب العمل " قم بتعييني، وليس إدراجي بين الملفات ".
- هي الإرادة الأساسية التي تستخدمها لتقديم نفسك لجذب انتباه صاحب العمل.

مواصفات السيرة الذاتية

- يجب أن تكون سيرتك الذاتية لها تأثير قوي وإيجابي.

- الصدق في المعلومات الواردة في السيرة الذاتية.
- تنظيم وترتيب الأفكار.
- استخدام العناوين.
- التنسيق الزمني للسيرة الذاتية.
- الوضوح التام، لا تترك مجالاً لخيالات القارئ ولا تفترض أنه يعرف ما تعتبره بديهياً.
- تجنب الأخطاء الإملائية والقوا عدية، لأن مقدار إتقانك للغة يعكس مدى ثقافتك.
- استخدم ورقاً جيداً أبيض اللون وابتعد عن الألوان.
- لا تضع صورتك الشخصية على السيرة الذاتية وحافظ على نظافة الورقة التي كتبت عليها.

تقسيم السيرة الذاتية

1- المعلومات الشخصية: الاسم، تاريخ الميلاد، الجنس، الحالة الاجتماعية، العنوان، أرقام الهواتف، البريد الالكتروني، عنوان صفحة الويب الشخصية.

2- المؤهلات الأكاديمية: التاريخ، اسم المؤهل والتقدير إذا كان بدرجة عالية، المؤسسة التعليمية، المكان.

3- الخبرة الوظيفية: الفترة التي بدأت فيها العمل و الوظيفة، المهام المهنية، والخبرة والتدريب العملي والوظائف التي تحتاج إلى تفرغ كامل.

4- الدورات التدريبية: الفترة، اسم الدورة، المكان المنظم للدورات.

5- الأنشطة: الفترة، اسم النشاط، المكان الذي أقيم فيه النشاط.

6- المهارات.

7- اللغات.

8- الهوايات.

9- المعروفون: الاسم، الوظيفة، العنوان، أرقام الهواتف.

اكتشف البوصلة التي توجه ذاتك

هناك برنامج عملي لاستكشاف الذات يتألف من أربعة أقطاب, يشير كل قطب على جانب من جوانب الشخصية.

" الحب, الجزم, القوة, الضعف ".

إن ذاتنا كالبوصلة تتضمن تصرفاتنا السلبية والإيجابية على السواء وتمثل الدائرة الأعمق في شخصياتنا, فأقطاب البوصلة الأربعة تلتقي وتساعدنا في تطوير الشخصية المتزنة المتوازنة.

1. قطب الحب: في قطب الحب بوسعنا أن نحول حيلنا إلى الإرضاء, والمسايرة إلى رعاية وجزم, وهاتان الصفتان تنتجان فضيلة الاهتمام بالآخرين وهي علامة أكيدة على النضوج.
2. قطب الجزم: في قطب الجزم يمكننا أن نحول قلة الثقة واللوم إلى مواجهة وتعبير عن النفس, والشخص الذي يظهر جزم بطرق لبقة يتحلى بفضيلة الشجاعة.
3. قطب القوة: في قطب القوة نستطيع أن نغير التسلط وإطلاق الأحكام إلى تعاون ومساهمة وهذا مايو لد فضيلة التقدير.
4. قطب الضعف: في قطب الضعف يمكننا أن نحول العزلة وتحاشي الآخرين إلى تعاطف وهذا ما يولد فضيلة التواضع.

فالتناغم الناتج عن الأقطاب الأربعة يسمح بنمو وتوازن شخصيتنا.

قطب الحب

علامات بمثابة إنذار تشير إلى أننا نتصرف وفقاً للتبعية

1. عندما نضع قيمنا الشخصية بين أيدي الآخرين ونتوق إلى معرفة ما الذي يعتقدون علينا أن نقوم به, وهل يتحسنون كل خطوة نخطوها أم لا, معلقين أهمية قصوى على موقفهم منا.

2. عندما يفضي مظهرنا الخارجي المتطرف إلى نقص في هويتنا الشخصية فتتملكنا البهجة إن حصلنا باستمرار على دعم الآخرين وتشجيعهم لنا, وإلا انقلبت البهجة حزناً وكآبة.

3. عندما نكون ساذجين يسهل خداعهم ونؤمن إيمان أعمى بأصحاب السلطة ونخشى الدخول في نزاع مع أي كان ونتأرجح من جانب إلى آخر مترددين حائرين, حتى نحافظ على السلام مع الآخرين وننال رضاهم.

4. عندما نكون مستقرين في مستوى صبياني نراوح فيه, ملتمسين دوماً مساعدة الآخرين واستحسانهم, عندئذ نكون مرتبطين بالآخرين بحبل سري نفسي, فلا يسعنا أن نتسلم زمام أمورنا بأنفسنا.

5. عندما نتحاشى قطبي القوة والجزم في شخصيتنا ونبالغ في إظهار حبنا عن طريق الملاطفة والاسترضاء والإذعان, خائفين دوماً من أن نخيب آمال الآخرين.

6. عندما ننسى بسرعة ثناء الآخرين علينا في حين أننا نبالغ في التأثر بانتقاد وجهة نظر بعضهم إلينا.

7. عندما نجد في إرضاء الله عن طريق المبالغة في اللطف والود وحسن التصرف, وعندما نؤثر الظن أن ما من أحد سيء, وأن الأمور ستكون على ما يرام وإن وثقنا بالآخرين ثقة عمياء وأطعناهم.

8. بصفة كوننا تبعيين يبتسم لنا الحظ إن وجدنا شريكاً بالقوة والحب معاً, ولكن بسبب افتقارنا إلى قدرة التمييز بين الناس غالباً ما يجذبنا شريك قوي تنقصه العاطفة أو عدائي يعوزه الحب.

خطوات النمو العملي للأشخاص الذين ارتفع لديهم قطب الحب

1- طلبنا لهؤلاء الأشخاص أن يعبروا عن أذواقهم الخاصة رغباتهم وأولياتهم. مثلاً.

- اكشف في بحر هذا الأسبوع لعدد من الأشخاص عما تفضله من موسيقى وطعام ولون وهواية.
- تجرأ على التعبير عن نفسك لتصبح شفافاً في نظرهم واسمح لهم بأن يعرفوك على حقيقتك.

2- تحد خوفك، أو أن تثيرك ردود الفعل، قل هذا الأسبوع في سياق حديث ما رأيك أو اعتقادك صراحة في موضوع معين.

يمكنك ألا تشاطر الآخرين الرأي وفي الوقت نفسه تبقى مخلصاً لصداقتهم.

سيبدأ الآخرين بتفهم موقفك واحترام وجهة نظرك.

3- لاحظ أصدقاء لك بوسعهم أن يفرضوا أنفسهم بطريقة دبلوماسية، تصور نفسك تتصرف على ذلك النحو، تمثل بحزمهم السليم حتى تتطور طريقتك الخاصة تلقائياً.

امتحن نفسك في نهاية الأسبوع، حاور من أجل شيء تريده، بأسلوب لبق، هادئ، جازم في آن واحد.

4- عالج رفض أحدهم لك هذا الأسبوع، قل لنفسك إنك لست في الحياة لكي تعيش تبعاً لآمال الآخرين، ارفض أن تشعر بالذنب إن كنت صادقاً مع نفسك.

5- اتخذ قراراً مستقلاً وتقيد به، انضم إلى مجموعة واشتري شيئاً مفيداً لك والتحق بناد رياضي، أو ضع مشروعاً لعطلة، قاوم الميل لتأخذ برأي الآخرين.

6- في كل مرة تشعر فيها بخوف أن تعبر عن نفسك، خذ نفساً عميقاً وردد هذه العبارات: " أستطيع أن أكون أنا نفسي "، " إن الله يحبني كما أنا " .

قطب الجزم

هناك علامات تنذرنا بوجود قطب الجزم هي

- لا نثق بأنفسنا.
- إن ما يحرك مشاعرنا أساساً هو المرارة والنكاية والضغينة والحقد.

- نلحق الأذى بالآخرين من دون أن نشعر بالذنب بل نقول في أنفسنا هم المذنبون.
- نعتبر شركاء حياتنا وأولادنا ملكاً لنا وغالباً ما نهتاج غضباً إن خالفوا قوانيننا الصارمة.
- نفتخر بالعناد الذي يطبع مواقفنا, ونعتبر أننا دوماً على صواب.
- لا نجد أننا بحاجة إلى أن نتعلم شيئاً من أي كان, بل نقابل من يقول لنا أمراً ما بالشك والريبة ونرى أن وجهات نظر الآخرين لا تمت بصلة إلى قراراتنا.
- نهول على الآخرين عن طريق إلقاء نظرات باردة متكبرة عليهم, أو عن طريق الدلالة عليهم بأيد ممدودة وحواجب مرتفعة وصدور منتفخة عزة وأبهة, أو عن طريق إلقاء خطب طويلة واعظة عليهم.
- قد نهدد الآخرين بهجرهم أو بإلحاق الأذى الجسدي بهم لكي نحملهم إلى الخضوع لنا.
- نحسن السيطرة على الآخرين بواسطة السيطرة.
- نميل إلى الجدل ونسرع إلى التهجم عند طرح أي موضوع.
- نبدو بمنتهى اللطف والظرافة إن كانت الأمور تسير حسبما نشتهي.
- نفتخر بإحراج الآخرين وفضح عيوبهم.
- نخفي حقيقة واقعنا ونتبجح بانتصاراتنا.
- نكون بحالة واقعية المزاج والتفكير, نعرف كيف نلبي حاجاتنا.
- نعيش وفقاً لشروطنا.
- إن هددنا أحد نشتد قوة وإن انتقدنا أحد ازددنا انزعاجاً وخبثاً.
- نكتم نواقصنا ومشاكلنا لأنها لا تعني أحداً غيرنا.
- نظن أن الآخرين يفكرون بارتياح خبيث في ضعفنا.
- نبقي على تحجر قلوبنا حتى لا يستطيع أحد أن يؤذينا.
- نعارض الحلول الوسط حتى في المسائل التافهة لأن التسوية في نظرنا علامة ضعف.

- كثيراً ما نشعر بالغيرة على شركاء حياتنا, ونستجوبهم بسبب ذلك ففي كل مرة يبتعدون فيها عن أنظارنا, ننزع إلى الشك والارتياب مفكرين دوماً في الخيانة, وقد نطلب أن نعرف منهم أين هم في كل لحظة, أو نهددهم ونعزلهم إذا هم أعرضوا عن طاعتنا.
- إن كنا من المؤمنين نؤمن بأن الله هو إله وعلى مثالنا هو يمقت الضعف ويستقبح العيوب.
- نخدم الله عن طريق تهديد الآخرين لكي يطيعونا.
- كتب " هورني " في حقيقة الإنسان الهجومي المأساوية, قال: إن استياءه وميله إلى التقليل من قيمة الأشخاص والأشياء ينميان فيه شعوراً دائماً بالخيبة وعدم الرضا وما دام لا يعرف أن مصدر سخطه المزمن يكمن في نفسه, يعتبر أنه مخول للوم الآخرين ويحملهم مسؤولية إخفاقه ليزيد من طلباته إليهم, ومن دون أن يتمكن أحد من إرضائه.

خطوات عملية في طريق النمو لقطب الجزم

1- اختبر ما تعيش لبعض الوقت, ثم فكر في الأسئلة التالية.

- هل أنت مستعد لأن تتخلى عن الغضب ؟.
- هل أنت مستعد لأن تتخلى عن حاجاتك إلى السيطرة على الآخرين ؟.
- هل تريد أن تتأثر بأفراح الآخرين وأن تكون دعامة لهم في أوقات حاجتهم إليك؟.
- هل تقول لأفراد عائلتك ولأصدقائك أنك تحبهم ؟.
- هل تتبع أقوالك بخطوات عملية تدل على كرمك واهتمامك ؟.
- هل يمكنك أن تبدأ هذا الأسبوع بتقبيل من تعرفهم وبتشجيعهم وتتبسم لهم ؟.

2- إن الموقف العدائي والطبع البركاني هما عدوا الحياة الروحية, أطرد نهائياً ظنك أن الغضب ضروري, فما ذلك إلا وهم, راجع تاريخ حياتك و دوّن بعض الملاحظات التي تسبب فيها غضبك بقطع علاقاتك العائلية أو المهنية أو

الاجتماعية، قدم اعتذاراتك عندما يمكنك ذلك، اقلع عن اتهام الآخرين بعيوبك الشخصية، بل أسأل نفسك كيف أستطيع أن أرى هذا الوضع بصورة مختلفة ؟ كيف أستطيع أن أصغي إلى وجهة نظر غيري؟ كيف أستطيع أن أعبر عن التواضع والصبر والعناية ؟

3- تكلم مع صديق لك أو مع مرشد أخصائي في شأن البثور التي يمكن أن تكون قد أصبت بها في طفولتك، هل سبق لأحد أفراد عائلتك أو أحد أنسابك أن ألحق بك إهانة أو انتقدك أو اعتدى عليك؟ أين أخفقت محاولتك الأولى بأن تحب ؟ تكلم صراحة عن قلقك وضعفك وألمك، فهذا نقيض أسلوب التهجم في الدفاع.

4- عندما تثير الشكوك فيك وتميل أنت إلى السلوك السلبي السيئ توقف لحظة واطلب القداسة والدعاء أن يرشدك صواب الطريق والسلوك الإيجابي، سامح من أرتكب خطأ بحقك، قدم هدية من دون توقع مقابلها، أنجز وعداً قطعته بفرح، اكتشف السرور الذي يرافق الشخصية الإيجابية...

5- ركز على خدمة حقيقية بدل أن تقوم بما تريده.

أما بالنسبة للأشخاص الغارقين في قطب الحزم كان الأمر أكثر صعوبة لهم للخروج من قوقعة التسلط وتعديل السلوك لإثبات ذات متوازنة.

قطب الضعف

كتب عالم النفس " تورنيه " أن للضعف ردود فعل هي الاضطراب العصبي والوظيفي والخجل والشعور بالنقص وفقدان الثقة بالنفس والحساسية المفرطة وشعور مرضي بالذنب وفقدان الاستقرار العاطفي والهواجس والذعر واضطرابات التردد والكآبة ولكن علامات الصحة المعتلة هذه تترك في نفس الإنسان شعوراً بالضعف يؤدي إلى ردود فعل تزداد ضعفاً.

تصرفات تشير إلى البعد الانعزالي في شخصيتنا

1- نجد أنفسنا عاجزين عن إقامة صدقات مع الآخرين، نتوق إلى أن نحب، غير أن عندنا القناعة بأننا غير جديرين بذلك، نترقب أقل علامة رفض قد تصدر

عن الآخرين، يغلب العقم وفتور الهمة على مشاعرنا، نحاول أن نغلق الباب على من عواطفنا حتى لا نعود نشعر بشيء.

2- نشعر بالخجل والجبن ونفرط بالحساسية، نتوهم أن الآخرين يسيئون الظن بنا، ننزع إلى الشعور بأننا دون الآخرين جدارة ونعاني من نوبات الذعر والحياء والحزن ونشعر باليأس وبالشفقة على أنفسنا.

3- نشغل بالنا بالمخاوف وقلة الأمان، الأمر الذي يجعلنا دوماً نشعر بأننا في خطر، نتبع دائماً الطريق الأكثر أماناً فلا نجازف أبداً.

4- في وجودنا مع الآخرين، نبدو أشبه بكتلة من الأعصاب. غالباً ما يخفق قلبنا بسرعة ونقلق ويحمر وجهنا خجلاً وارتباكاً، ونعاني تشنجاً في المعدة، وفي المناسبات الاجتماعية، ننغلق على أنفسنا، فننزوي ونسرع إلى المغادرة عند أول فرصة سانحة، إن دعانا أحد إلى أن نتكلم، نشعر بالارتباك والعجز، نبذل قصارى جهدنا لكي نتحاشى أن يحتك نظرنا بنظر الآخرين، لا نحمي أنفسنا إلا عن طريق الانسحاب الفعلي، فرصتنا نجدها عندما نكون لوحدنا.

5- تتميز أهدافنا بالسلبية، فنحن لا نريد أن نلتزم شيئاً ولا نحتاج إلى أي كان، ولا نريد أن يؤثر الآخرون فينا، ولا نميل إلى العناية بأحد.

6- لا نصدق ثناء الآخرين علينا، فإما هم يسخرون منا، وإما هم يجهلون عدم أهليتنا.

7- بما أن محاولاتنا السابقة لإقامة علاقات مع الآخرين لم تأتي علينا إلا بالتعاسة والشقاء، فإننا نكبت رغباتنا العاطفية ونقمعها. فالحياة إنما هي حفلة نخشى حضورها.

8- تبدو صلتنا بالله غير مريحة، فنحن وإن آمنا به مقتنعون بأنه لا يحبنا بسبب ضعفنا.

خطوات عملية في طريق النمو لقطب الضعف

1- اتخذ قراراً واعياً بتحررك من البعد الانعزالي، واطلب عون الله لكي تحول التفكير الانهزامي في عقلك. توقف عن القول عن نفسك. أنا غير بارع، أنا

ضعيف ولست على ما يرام، استبدل هذه الأفكار بأفكار أخرى مثل: الله يحبني وكذلك الآخرون والحياة فيها مغامرة، من الآن وصاعداً سأخوضها.

2- تجرأ على أن تعبر عن حقيقة مشاعرك للآخرين وباشر بخطوات صغيرة تشبه خطوات الطفل الأولى، فقل ببساطة مثلاً أشعر بالوحدة، وأشعر بالقلق، وأشعر بالحزن، وأشعر بالفرح، فالشعور المرتبط بالعاطفة هو الجزء الأكثر خصوصية في نفاذ بصيرتك، يمكنك أن تعبر عن شعور صادق لأنه أصعب ما يمكن أن تشارك فيه الآخرين، وتكتشف فرح الانتماء إليهم.

3- قرر أن تنمي مواهبك ومهاراتك عملياً. أوجد لنفسك أستاذاً أو مرشداً يعمل معك على تطوير قدراتك.

4- إن كنت لا تزال تعاني اضطرابا عاطفياً بسبب حوادث أليمة عشتها في ماضيك فاطلب موعداً مع مرشد أو أخصائي نفسي واعمل أن تعيش فعلياً في الوقت الحاضر.

5- تعود أن تحادث الناس الذين تلتقيهم، باشر الكلام، فذلك يجعلك تقيّم علاقاتك بالآخرين.

6- إن إحدى أهم الطرق للدمج بين قطبي الضعف والقوة هي في أن تقبل بوجودهما معاً في شخصيتك وبأنهما متعادلان في القوة تماماً مثل قطبي الكهرباء الأول إيجابي والثاني سلبي وكلاهما ضروريان والتالي لا يمكن للشخصية الإنسانية أن تبلغ الاتزان من دون الضعف والقوة.

قطب القوة

في الحقيقة أن الإنسان الواقع في قطب القوة لا يلبث أن يقول في نفسه " أنا متفوق على الآخرين " وعلى كل واحد أن يثمّن أدائه الذي لا شائبة فيه، وإن تابعت بذل جهدي لكي أكون مؤثراً في الآخرين يصبح كل شيء ممكناً، فالشخصية الميالة للسيطرة على الآخرين تنم على رفض كل ما هو دون مرتبة الكمال وعن النزعة إلى ادعاء التفوق ولا شك في أنه من بين الأبعاد المنحازة الأربعة التي قد يدعيها الإنسان تؤثر في بيان شخصيته، يمثل بعد السيطرة أخطرها وأدقها في آن واحد.

ألا ينظر الإنسان نظرة الإعجاب إلى الإنسان القوي وصاحب قناعات أخلاقية راسخة لا يحيد عنها ألا نضع نصب أعيننا أولئك الذين يتحكمون في جميع الظروف ويتغلبون على جميع العقبات ؟

على أن الناس المسيطرين، العالقين في قطب القوة لا يعتبرون في الحياة إلا العمل والإنجازات والكمال، فهم يعيشون تحت لعنة الكمالية فكل شيء يجب أن ينجز على أكمل وجه وبالطبع وفقاً لقوانينهم الخاصة وإن كان عمل دون توقعاتهم استوجب حكمهم وتأنيبهم القاسي ومعالجتهم. لذا ليس من السهل أن نعيش مع هؤلاء الناس أو أن نعمل معهم، فلو تأملنا في إنسان مسيطر يعمل في موقع إداري ما لوجدناه يبحث عن سياسة تنظيمية فعالة تجعل من الموظفين مجرد دواليب في آلة أو أدوات صماء تستعمل لتنتج ما يريده. ولو اعتبرنا ربة البيت مسيطرة لرأيناها بمفردها تنظف بيتها وترتبه حتى الإرهاق وكأنه خزانة عرض في متجر أو متحف، ولو رأينا طالباً مسيطراً لوجدناه قلقاً عاكفاً على حفظ الأشياء حتى أتفهها عن ظهر قلب، لا يبغي إلا الحصول على العلامات التي يدرسها، مهملاً كل حب للاستطلاع وللتعلم، وعلى مثال هؤلاء الناس الملتزم دينياً، فهو يعير الأنظمة والقوانين الحرفية كل انتباهه ويهمل الفرص الثمينة ليظهر حبه ويوطد علاقاته مع الآخرين وينميها، لذلك حين يتحكم البعد المسيطر بدفة حياتك، يحتل اهتمامك بالآخرين مرتبة ثانوية وتبرز إلى الواجهة نزعتك إلى التنظيم والسيطرة، ولكنك في هذه الحالة لا تتجاوز مرحلة الانفعالية الطفولية.

علامات توجب علينا أن نعيد الاتزان إلى شخصيتنا

1- نتزع إلى الكمال في كل شيء حتى نحرم النظرة السليمة إلى الأمور، معتبرين أن هنالك طريقة واحدة صالحة للعمل والحياة، هي طريقتنا نحن وبالتالي نحكم على كل إنسان أو شيء يتعارض مع مقاييسنا ونرفضه، إضافة إلى ذلك تكون آفاق تفكيرنا محدودة وبالرغم من ذلك عندنا القناعة الراسخة بأننا نعرف كل شيء، فثمة حاجة تلازمنا هي أن نكون أشبه بآلهة صغيرة.

2- نتمسك بشكليات السلوك وآدابه بصورة متزمتة فتأتي تصرفاتنا متصلبة وأحاديثنا رسمية إلى حد بعيد وتتم علاقاتنا على توتر فينا حتى مع أفراد عائلتنا, كما نضع أنفسنا في منزلة المعلمين وننتهز أحداث الحياة لندعو إلى الأخلاقية.

3- نستمد متعة جامحة من تصنيف الأشياء والأشخاص وإدارتهم, وتتملكنا رغبة شديدة في أن نختزن أشياء بالية عديمة النفع وفي حين أننا نتميز بالبخل ونريد أن نبدو كرماء.

4- نتعرف على مرتبتنا النسبية بالقياس إلى الآخرين, الأمر الذي يجعلنا نملي أوامرنا على من هم أدنى مرتبة منا, ونتملق مع من هم أعلى مرتبة, وفي عائلتنا نختار غالباً أن نقوم بدور المهيمنين, كما أن حاجتنا الدائمة إلى أن نعلم ونوبخ ونعاتب, تجعل شركاء حياتنا يشعرون وكأنهم أولاد صغار, وفتياننا وفتياتنا وكأنهم مجرد أطفال.

5- تستبد بنا حاجة واحدة هي أن نعطي الآخرين انطباعاً جيداً عن أنفسنا, ونمسك بزمام الأمور دائماً, فنحن نظن أنفسنا أصحاب سلطة عليا على أن هذا الموقف يمنعنا من الضحك واللعب ويطفئ مشاعرنا ويردعنا عن المجازفة ويحرمنا التعلم, فقطب الحب نخجل منه وقطب الضعف نتجنبه.

6- نفتقر إلى الخلق والإبداع والمخيلة, لأننا نتكل على التقليد أو القوانين لكي نقوم بما يجب القيام به في الوقت الحاضر. لذا نبدو كأننا نعيش مبرمجين طبقاً لما تنص عليه الطقوس والرتب وآداب المجتمع. فنزدري عواطفنا ونحتقر تفحص أفكارنا ودوافعنا ومشاعرنا معتبرين ذلك ضرباً من التساهل مع الذات. إضافة إلى ذلك لا ننظر إلى عواطف الآخرين ومشاعرهم وننكر المشاكل النفسية بعناد.

7- نسعى بالخفاء للحصول على إعجاب الآخرين وتقديرهم فموقفنا الأساس هو أن نجاهد في كل آن لنبرهن عن قوتنا وتفوقنا كما أننا نعتبر غالبية الناس غير مسؤولين متساهلين مع أنفسهم, كسولين غير أكفاء وبعيدين كل البعد عن الكمال.

8- أننا نحاول أن نكبت الضعف الذي نعيشه وهذا بحد ذاته يشكل عقداً نفسية داخلية متراكمة يصعب حلها كلما تأزمت واختنقت في اللاوعي.

خطوات عملية لنمو قطب القوة

1- تخلّ عن حاجاتك إلى أن تؤثر في الآخرين والتمس الراحة, عش ودع غيرك يعيش, قلل من نشاطاتك, وازدد تمتعاً بما تفعله, مارس الضحك من أخطائك طول الأسبوع وأترك برنامجك يتغير إن ارتبط الأمر بمساعدة أحد.

2- قف في وجه مواقف تفوقك على الآخرين متى ظهرت, تمرن على مدح الآخرين وافرح بفضل إنجازاتهم هذا الأسبوع, أدرك أن نجاح شخص آخر لا يعني على الإطلاق التقليل من قيمتك.

3- أطلب من أصدقائك وممن تحبهم أن يعطوك رأيهم بشخصك هذا الأسبوع, أسألهم !

كيف تروني حقيقة؟ ما هي النقائص في شخصيتي بنظركم ؟.

هل يزيد حبكم لي إن كنت لا أدعي معرفة شيء ؟. هل صحيح أني متوتر ومتجهم ومزعج ؟ وعندما يعطوك جواباً صادقاً, صدقهم وأشكر لهم صراحتهم وقل لهم إنك تريد أن تكون أكثر مرحاً ومحبة.

4- قم بثلاثة أشياء عفوية وتافهة وساذجة هذا الأسبوع, تأرجح في إحدى مراجيح مدينة الألعاب والملاهي أو أكتب رسالة إلى زوجتك, أو اصنع بعض الكاتو أو خذ يوم العطلة ونم أو شاهد الأفلام.. أدرك أن أفضل المساهمات التي يمكنك أن تقوم بها تتصل اتصالاً وثيقاً بمحبتك وعفويتك وقبولك اختلافات الآخرين.

5 إن كل تصرف يصدر عنا ينم عن الصدق يجعلنا أقوى فالتعبير الصادق عندما يصدر تلقائياً يقوي الروابط مع الآخرين. تجنب المنازعات مهما كلف الأمر وعليك أن تتفادى المجازفات وبالتالي تبدو طبيعياً وبديهياً واضحاً.

الفصل السابع

- تعرّف إلى شخصيتك.
- الصفات التكوينية لطباع الشخصية.
- صفات الشخصية
- الجسد والطبع.
- الشخصية والطموح.
- كيف تشجع التحفيز الذاتي للآخرين؟
- البرمجة اللغوية العصبية.

تَعَرَّفْ إلى شخصيتك !

إذا عرفنا الصفات الثابتة لخصائص الشخصية تمكنا من التنبؤ بالأفعال الصادرة عن الشخصية الذاتية بالنظر إلى الظروف المحيطة.

هناك أربع وظائف نفسية أساسية توجه سلوك الفرد، هي:

1- التفكير

تؤدي هذه الوظيفة بالفرد الذي تسيطر عليه إلى التأمل والتروي ومناقشة الأمور ومحاكمتها محاكمة عقلية والبحث عن أسبابها ونتائجها وموازنة الأمور وتقليبها على أوجه مختلفة بغية الكشف عن حقائقها.

2- العاطفة

تلعب هذه الوظيفة دوراً أساسياً في شخصية الفرد فهي تجعل الإنسان عاجزاً عن الوقوف موقف الملاحظ الحيادي فنحن لا نرى عيوب من نحب بينما نميل إلى ملاحظة أية سيئة يمكن أن تصدر عن شخص نكرهه.

3- الإحساس

هو صفة الإنسان الذي تستهويه متع الحس ولذائذه فصاحب هذه الشخصية يميل للاندفاع إلى الأهواء والرغبات والشهوات لما تحقق له من متعة ونشوة.

4- الحدس

صفة الإنسان الذي يصل ذهنه إلى نتائج مباشرة دون المرور بمراحل المحاكمة المتوسطة وهو يتصف بالذكاء وسرعة البديهة وحدة النظر وبلوغ الأهداف.

الصفات التكوينية لطباع الشخصية

تحدد ملامح الشخصية وتميزها عن غيرها:

1- **الانفعالية**

وهي حالة اضطراب الفرد من الناحيتين البدنية والنفسية اضطراباً يختلف مدى قوته والانفعاليين هم من تكون اضطراباتهم حادة وأفعالهم شديدة، أما الأعراض المألوفة للانفعالية فتتلخص في عدم التناسب بين الحادث ورد الفعل كأن يبكي المرء من أمر لا يستوجب البكاء أو يضحك من أمر لا يثير الضحك عادةً أو يتخوف من أمر لا يثير الخوف عند الكثيرين أو يتصرف تصرفاً عنيداً لكلمة بسيطة قيلت وهنا يقوم المرء بأفعاله بدافع الظروف الخارجية لذلك يكون تصرفه انفعالياً.

2- **الفعالية**

صفة الشخص الذي يقوم بأفعاله ودافعه إليها استعداداته الخاصة الصادرة عن ذاته فهو يتصرف تصرفاً فعالاً والإنسان الفعال لا تثبط العوائق من عزيمته ولا تثنيه عن قصده بل تزيده العوائق تصميماً وقوة و اندفاعاً نحو بذل الجهود لتحقيقها.

3- **الترجيع**

هو الأثر الذي تتركه الانطباعات فينا بعد زوالها، أن الإنسان يخضع في كل لحظة من لحظات حياته لانطباعات مختلفة ومتبدلة لا تلبث أن تنزلق مع الزمن وتصبح ذكريات بعيدة أو قريبة إلا أن هذه الانطباعات تترك آثاراً فينا هذه الآثار هي ما نسميه الترجيع أن الشخص الذي تسيطر عليه آثار الانطباعات الحاضرة هو شخص ذو ترجيع قريب. أما الشخص الذي تسيطر عليه آثار الانطباعات الماضية فهو شخص ذو ترجيع بعيد.

مثال: وجهت إهانة إلى شخصين مختلفين أدت إلى استجابتين إذ رد أحدهما على الإهانة فوراً بإهانة مماثلة ثم نسي الأمر بعد ذلك وهذا الشخص نسميه ذو ترجيع قريب أما الاستجابة الثانية فكان الشخص يقابل الإهانة ببرود أعصاب ولكنه لا ينساها بل تؤثر في نفسه تأثيراً عميقاً ويعدل سلوكه في ضوئها ويظل يتحين الفرص ليرد الإهانة بأعنف منها لأنه لا ينسى الإهانة بل يخفيها ويبحث عن الانتقام

وهذا الشخص نسميه ذو ترجيع بعيد.

وبالاستناد إلى الخصائص التكوينية الثلاث نجد نماذج الطباع كما يلي:

1- العصبي : انفعالي- غير فعال- ترجيع قريب

2- العاطفي : انفعالي- غير فعال- ترجيع بعيد

3- الغضوب : انفعالي- فعال- ترجيع قريب

4- الجموح : انفعالي- فعال- ترجيع بعيد

5- الدموي : غير انفعالي- فعال- ترجيع قريب

6- الليمفاوي: غير انفعالي- فعال- ترجيع بعيد

7- الهلامي : غير انفعالي- غير فعال- ترجيع قريب

8- المتبلد : غير انفعالي- غير فعال- ترجيع بعيد

ولكن هذه النماذج للطباع يبلغ حداً خيالياً من التصور إذ أدخلنا الخصائص التكميلية الخمس وهي سعة ساحة الشعور والذكاء التحليلي ومركزية الذات أو مركزية الآخر وغلبة بعض الميول والدوافع على الشخصية ونمط البنية الترجيعية.

إن الفوارق التي تميز الأفراد من حيث الطبع قضت ألا يبدل أحد الناس اتجاهه النفسي الأصلي لأن التبديل العنيف ينتهي بصاحبه إلى الاضطراب النفسي واختلال الشخصية.

صفات الشخصية من حيث تكون الطباع

1- العصبي: يكون متقلب المزاج، اندفاعي، خصب الخيال ومتهور، يحب الدهشة والمفاجآت، سريع الاستثارة والإيحاء، قادر على لفت الانتباه، كسول، كئيب، غيور.

2- الغضوب: اجتماعي، مرح، متمرد، مبالغ في عواطفه، سياسي يحب الظهور أناني عنيف.

3- العاطفي: منطوي، خجول، حساس، مهموم، عفيف النفس وهادئ.

4- الجموح: اجتماعي، علمي، واقعي، حاضر الذهن، قيادي، وتسهل قيادته، عنيف، أناني، يميل، إلى التقشف، جبان، كذوب، يحب التاريخ.

5- الدموي: اجتماعي، هادئ المظهر، متحرر، ناقد، ساخر، موضوعي، مرن، دبلوماسي، أناني، ينقصه التمذهب، يهتم بتحديد الأشياء.

6- اللمفاوي: موضوعي، عميق، التفكير، ذكي، جاد، مستقيم، شجاع وصبور.

7- الهلامي: هادئ، موضوعي، ضعيف العواطف، قليل الحماس، كسول أناني، صادق، مثابر، عفوي.

8- الخامل: قاتم المزاج، ثابت على الرأي، قليل الاندفاع والكلام، يميل إلى الاقتصاد، محافظ منطوي.

إن المقومات السلوكية للشخصية تكشف الغطاء عما يمكن استثماره من مهارات ومواهب وطاقات خلاقة مبدعة من خلال توجيه هذه القدرات والاستعدادات وتوظيفها بشكل صحيح في الحياة الاجتماعية.

صفات الشخصية كما حددها " كاتل":

1- المتكيف: مرن، يقبل تغيير الخطة بسهولة يرضي بالحلول الوسط، لا يضطرب أو يفاجأ أو يستثار إذا سارت الأمور على نحو مخالف لما يتوقعه.

- الجامد: يصر على أن تتم الأمور على النحو الذي تعود أن يتمها عليه دائماً، لا يكيف عاداته وطرقه وتفكيره مع غيره من الناس يرتبك إذا تغير أسلوبه المعتاد في الحياة.

2- الانفعالي: سريع القابلية للاستثارة يصرخ كثيراً، يضحك بكثرة، يبدي الحب والغضب وكل الانفعالات بشكل زائد.

- الهادئ: متزن يبدي القليل من العلامات التي تكشف عن الاستثارة الانفعالية من أي نوع، يحتفظ بهدوئه، ويستجيب بصورة أوفى من المطلوب في المنافسة أو مواقف السخط أو الضغوط الاجتماعية وغيرها.

3- حي الضمير: يعرف الواجب ويفعله عادة، حتى ولو يلاحظه إنسان آخر، لا يقول الكذب أو يحاول خداع الآخرين، يحترم ملكية الغير.

- عديم الضمير: مجرد إلى حد ما من المبادئ الأخلاقية لا يراعى كثيراً مبادئ الصواب والخطأ عندما تتدخل الرغبات الشخصية يقول الكذب ويخدع الآخرين ولا يحترم ملكية الغير.

4- متمسك بالعرف: يتمسك بالقواعد المقبولة وطرق السلوك والتفكير والملبس وغيرها، يعمل الشيء المألوف، يبدو حزيناً إذا وجد أنه يختلف عن الآخرين.

- لا يبالي بالعرف: غريب الأطوار، يسلك بشكل مختلف عن الآخرين، لا يهتم أن يلبس نفس الشيء كالآخرين، له اهتمامات واتجاهات وطرق للسلوك غريبة إلى حد ما ويتبع أسلوبه الخاص الغريب إلى حد ما.

5- الميل إلى الغيرة: يحسد الآخرين على انجازاتهم، يغير إذا ألقى الغير اهتماماً ويتطلب المزيد منه لنفسه، سريع الامتعاض إذا وجد أن الاهتمام موجه لغيره.

- غير الغيور: يحب الغير حتى من هم أحسن منه لا يضيق عندما يلقي الغير اهتماماً بل ويشارك في الثناء.

6- حذر مؤدب: يراعي حاجات الغير ويحترم مشاعرهم يسمح لهم بالتقدم عليه في الصف ويمنحهم نصيباً أوفى.

- متهور فظ: متغطرس، متحد، وقح مع الكبار إذا كان صغيراً، لا يراعي مشاعر الآخرين يعطي انطباعاً بأنه يخرج عن صوابه فيصبح فظاً.

7- مستسلم: يتوقف قبل أن ينتهي تماماً من العمل، مهمل، يعمل على نحو متقطع وغير منتظم، سهل التشتت، يبتعد عن أهدافه الأساسية بواسطة دوافع شاردة أو صعوبات خارجية.

- مصمم مثابر: يَسير نحو هدفه رغم الصعوبات أو الإغراءات، قوي الإرادة، مُجد، مثابر، يتمسك بأي شيء حتى يحقق هدفه.

8- رقيق: تُسيره المشاعر، حدسي، ودي، عطوف، حساس لمشاعر الآخرين، لا يعمل شيئاً من شأنه أن يكدر عليه مشاعره.

- عنيد جامد: يسيره الواقع والضرورة أكثر مما تسيره المشاعر ،غير ودود، لا يهمه أن يكدر الآخرين إذا كان هذا هو ما يحب أن يفعله.

9- متواضع: يؤنب نفسه، أو لا يؤنب أحداً إذا سارت الأمور على نحو خاطئ، يكره أن يمتدح على انجازاته، لا يبدو وأنه يفكر في نفسه كشيء هام جداً أو جدير بالاهتمام.

- مغرور: يؤنب الآخرين كلما حدث صراع أو سارت الأمور على نحو خاطئ، كثير التباهي، يسرع إلى الحصول على التقدير عندما تسير الأمور في مجراها الحسن عنده فكرة طيبة جداً عن نفسه.

10- وهن: يشعر بالإجهاد، يفتقر إلى النشاط، غامض وبطيء في الكلام، متوانٍ، بطيء في القيام بالعمل.

- نشط، يقظ،سريع، قوي، فعال، حاسم، مليء بالحيوية والنشاط والشجاعة.

جوانب هامة في الشخصية المتجددة

1- الشخصية والخلق

ينظر إلى الشخصية في ضوء المعايير الأخلاقية خير أم شر، صواب أم خطأ، فالخُلق جانب من الشخصية وليس الشخصية كلها إنه نظام من الاستعدادات التي تمكننا التصرف بشكل ثابت نسبياً حيال المواقف الأخلاقية والأعراف الاجتماعية ومن ركائز الشخصية المتوازنة قوة الاعتقاد والقدوة الحسنة والقدرة على الحب وثبات الموقف وعدم التردد بالإضافة إلى الملاحظة الثاقبة الدائمة والرؤية الواضحة التي تستند إلى تحديد الهدف ومعرفة الوسيلة النبيلة.

2- الشخصية والذكاء

يعتبر الذكاء سمة متميزة وله أهميته فالذكاء قدرة ومرونة في التكيف لذلك هو جزء متكامل من الشخصية كالخلق والمزاج ويعتبر العديد من علماء النفس والأطباء أن الذكاء والقدرات العقلية أساس في بناء الشخصية ففي حال أردنا إعطاء حكم على شخصية فرد أو قياسها اقتصر ذلك على الصفات الاجتماعية إذ لا يعتبر العلماء ضعف العقل اضطراباً في الشخصية وحجتهم في ذلك أن الاضطرابات الشخصية تصيب الأذكياء كما تصيب غير الأذكياء فالذكاء لا يعصم صاحبه من

اضطراب الشخصية فاضطرابات الشخصية تتخذ الصور نفسها لدى الأذكياء على حد سواء، للذكاء العامل العام والضروري لجميع أنواع المهام والعامل الخاص الذي يشكل جزء آمن التصرفات الذكية للشخصية إن الذكاء بحد ذاته يمكن أن يتجلى عبر أسلوب معين من التصرفات والذي يمكن محب للصلات الطيبة ومحترم للمثل العليا.

- الجاذبية النفسية: إن القوة النفسية التي يتحلى بها الناجح والتي لا تستند إلى الرهبة أو الملل هي أشبه بالجاذبية المغناطيسية يقول العالم "هاردي" إن الجاذبية النفسية بين الأجسام البشرية اكتشاف عظيم رائع ويرى أنها من الخصائص الأساسية للأجسام الحية مثل الجاذبية الموجودة بين الكواكب والجاذبية التي وصفت بأنها نفسية لا تشع من النفس فقط كما يتبادر إلى الذهن ولكنها تشع من حسن الاتصال الاجتماعي فالاتصال جوهري للنفس البشرية وبدونه ينطفئ الإشعاع الجاذب وتخبو حدة الحياة البراقة ولأجل الجذب بين نفسين يلزم أن يكون هنالك انتقال للطاقة بين الاثنين
- الاتصال الاجتماعي: إن الإنسان لا يمكن أن يعيش دون اتصال بالبشر فالاقتراب من المجتمع والحصول على رضا الناس من العقبات التي يواجهها الإنسان حين يريد أن يأخذ نصيبه من الحياة الطيبة ويمارس حقه في النجاح إن المجتمع البشري هو الذي يصف الناس ويسمي الأشخاص فهذا حليم أو جبان وذاك كريم أو بخيل أو شجاع أو متهور ومن الدرجات التي توصل إلى المجتمع الخلاق إصلاح الحالة الانفعالية فالمرآة التي يرى فيها الفرد شخصيته هي المجتمع وسبب اهتمام الناس بالفرد هو المشاركة الوجدانية التي تجمع الأفراد في حالات الأفراح والآخرين، إذن حب الناس والتواضع والمجاملة والإطراء والثناء والكلمة الطيبة صفات ثابتة للشخصية الاجتماعية الناجحة.

3- **الشخصية والقيادة**

هناك علاقة إيجابية بين القيادة والقبول فالشخصية القيادية تتصف بتقبل الذات والشعور بالرضا والنضج الاجتماعي والمجاراة والإنجاز والكفاية العقلية والقدرة النفسية وهي شخصية مرنة ولها حضورها وصاحبها يمتلك القدرة على

ضبط النفس والتسامح ومجاراة النمط الاجتماعي الشائع وهي شخصية مستقلة وحسب مقاييس الشخصية يمكن وضعها في أربع مراحل.

أولاً- تتضمن الشخصية مقاييس السيطرة دون التسلط والمكانة الاجتماعية واطمئنان الذات والعلاقات الطيبة للشخص.

ثانياً- تتضمن الشخصية مقاييس المسؤولية والنضج الاجتماعي والتنظيم القيمي داخل الشخص.

ثالثاً- تتضمن الشخصية مقاييس القدرة على التحصيل والكفاية العقلية.

رابعاً- تتضمن الشخصية مقاييس المزاج النفسي والميول.

هناك صفات مشتركة وملامح بين القائد والمبدع فالقائد يؤثر في الجماعة المبدع أيضاً وكلاهما يلعب دوراً في الصراع الاجتماعي الحضاري والصناعي وهذا الدور مزدوج لأنه يمسك بناصية مصير الإنسانية وحضارتها، فنائها ودمارها، وسعادتها وتقدمها وبقائها والقائد يؤثر في أفراد الجماعة لأنه يملك ما يرغبون فيه أو أنه يحقق لهم ما يرغبون أو يمكن له أن يحقق لهم الذي يرغبون وهو يبلور رغباتهم إذا عجزوا عن بلورتها ويحقق آمالهم إذا عجزوا عنها كذلك القائد أيضاً يتأثر بأفراد الجماعة.

إن القائد هو أخطر عامل نفسي في الجماعة ذلك أن سلوكه وشخصيته يؤثران في سلوك الآخرين وشخصياتهم.

الجسد والطبع

يقسم الناس من حيث الطبع إلى فئتين أساسيتين المنطوون والمتقلبون.

أولاً: المتقلبون

وهم الأشخاص الذين يتصفون بالبدانة ومنهم

1- **الشخص الثرثار المرح**

تسمعه من بعيد، إذا كانت الأمور سهلة ميسورة كان في الطليعة يساهم في كل حديث بملاحظاته العالية، وإذا كانت المناسبة مناسبة فرح تدفق خطباً ونكتاً

صاخبة، يهتم باللهو والشراب أكثر من اهتمامه بالتفكير العميق ومشاكل الحياة الهامة، إنه عنصر حي يطفو على السطح وليست له أطماع كبيرة، يحب الناس رؤيته، ويستمتعون بصحبته، ولكنهم يضيقون أحياناً بقلة حساسيته وعدم لباقته، أناني ببساطة، حلو الحديث.

2- الشخص النكتي الهادئ

يجلس ويراقب ولا يتحدث كثيراً، انه بحاجة إلى تحمية بين حين وآخر، يعلق على ما يسمع أو يرى تعليقات ممتازة، ولد قصاصاً، أبسط الحوادث تصبح في فمه لذيذة وطريفة، حديثه عريض مريح طيب لا تكلف فيه، يلمع في المجتمعات. وإذا كان هناك مجال للنشاط تقدم حالاً، فظهرت حيويته وحذقه وتصميمه وحزمه، راض عن العالم والحياة، محب للبشر، شغف بالأطفال، لا تصدمه إلا قلة اللطف والتشدد والمبادئ، صديق صدوق، يعيش ويسمح لغيره أن يعيش ويحسن التعامل مع الناس. أحب ما في الحياة إليه شيئان " الشرف والبيت ".

3- الشخص السكوت طيب المزاج

إنسان طيب، بارد الطبع نوعاً ما، كبير القلب، حذر، يظهر عواطفه، علاقاته طيبة مع الجميع، وله منتداه الدائم وأمسياته التي يثابر عليها، إذا استطاع فضل الانسحاب إلى الريف في عمل بسيط يقوم به بإخلاص ووجدان، واجباته لا تثقل كاهله وليس قليل الثقة بنفسه، انه لا يحقق كثيراً لذاته.

4- الشخص السعيد المستمتع بالحياة

هذا النوع من الطبع موجود حيث يقل الذكاء ويقصر مدى التربية الروحية. انه موجود بين العامة البسطاء، وبين المتعلمين المنحدرين من أصل ريفي، وهو حين يوجد في المجتمعات الراقية يكون متصلاً بحس جمالي لفن الحياة، دون أن يضيع أساسه المادي الواسع، ولكن هذا النوع من الطبع موجود بكثرة أيضاً بين أوساط الناس الذين لهم هويتهم الخاصة في المقهى الذي يرتادونه حيث يستمتعون بالحياة، والمنتمي إلى هذه الفئة يتمتع بطيب النية وحسن المزاج، يحب النكتة اللطيفة بشرط أن لا تكون عميقة تحتاج إلى تفكير، أنه يحب الوفاء ويفضل دون تحفظ كل ما هو

مـادي ومـا يمكن أن يقدر بالحواس، أنه يحب المحسـوس قـريب التناول، وهـو لذلك كلف بالطعـام الجيد، أمـا عمله فثانوي الأهمية بـالنسبـة إلى اهتمامـه الرئيسي وهو الحياة المادية المرفهـة، اجتمـاعي حلو العشـرة، يحب الناس ويحبونه، هـادئ العاطفة غيـر متسـرع ولا عصبي، يقنع بأبسط لذات الحياة، ولا يتحدث عن عظيم الأمور وخطير المواضيع، ليس مثالياً ولا عالي المقاصد، تنقصه الحيوية والتعمق.

5- **الشخص العملي النشيط**

هذا النوع من النـاس مـتـوسـط، يجـمـع بين حـيـوية المرح والإخـلاص وهـو هـادئ وطيب، ينكب على العـمل وحسن فـهم الأمور، والمنتمي لهـذه الفئـة إنسـان قلبـه في المحل الطبيعي اللازم، انه إنسان تستطيع أن تعتمد عليه متى احتجت إليه، إنه المثقل بالعمل دومـاً، يعمل بلا انقطـاع، ويحب كثرة العمل ولاسـيمـا إذا كـان العـمـل متعدد النواحي، مـيـال إلى النشـاط الحسي العـملي، أعـمـاله ناجـحـة وهو حـاذق، مسـتـعد للمسـاومـة ولكن بكل تصميم، يقـول كلمته ويمشي، ولكن بكل طيبة، بعض أفـراد هذه الفئة طمـوح، ولكن الغـالبيـة راضيـة عن نفسهـا قـانعـة بقيمتهـا الشـخصيـة. اهتمامه بالدرجات والمراتب أقل من اهتمامه بالعمل بحد ذاته.

قليل الاكتراث بالحماس الشديد والجهد المثالي الصاخب، يتحكم بمحيطه بشكل جميل بسيط، وينال من هذا المحيط كل الامتيازات العملية الممكنة.

ثانياً: **المنطوون** وهم جسدياً النحيلون والرياضيون ويمكن أن ينقسموا طبيعياً في رأي "كرتشمر" إلى.

1- **الشخص المهذب الحساس**

جهـازه العصبي هش، ينفر من كل مـا هو شـائع، ويطبع اهتمـامـاته الصغيـرة بطابع فني، ويجد مـعنى في أشيـاء صغيـرة لا يهتم بها غيره عادة، في المجتمع يفضل حلقة صغيرة مختارة، قد يسرف في العناية بجسده بشكل متعب، تزعجه أبسط الأمور إذا كانت في غير موضعها، لا يستطيع إهمال التفاصيل الفنية الصغيرة، وهو ميال إلى بعض التفـاخـر القليل والادعـاء الاجتمـاعي، يحب أن يثقف شـخصيتـه بنفسـه، وهو يعنى بجسده، من طبعه أن يغير أوضـاعه النفسية، وإذا فعل فبنوع من الحذاقة، من

السهل إرضائه، وهو رقيق في علاقاته الشخصية، تتجرح عواطفه بسهولة ودون أن يشعر بذلك أحد غيره، كلمة واحدة كافية لتبريد عاطفته نحو صديق قديم عزيز، لهجته لا تستطيع أن تكون معتدلة، فهي إما عاطفية حارة أو باردة منسجمة، شعوره الفني حساس مثقف، وذوقه منجذب إلى الحلقات الاجتماعية المهذبة، مزاجه ليس قوياً راسخ الأركان، وإحساساته الداخلية كثيراً ما تكون مفككة غير مطمئنة مشوشة، وأحياناً ساخرة، وإذا أراد أن يعبر عن هذه الإحساسات فهو إما مبهم غامض أو منطقي صوري، خلقه سام نقي، وجاذبيته صاخبة، وخطأه الوحيد هو عداؤه العنيف لبعض الأمور الفردية.

2- **الشخص المثالي المعادي للعالم**

أنه يبني لنفسه برجاً عاجياً من الأفكار الفلسفية ويعمل على مثل عليا خاصة محببة إليه، له رسالة يؤديها ويضحي في سبيلها، ويفضل المجردات والأمور الخيالية، كما يفضل الذين يعيشون لذواتهم، قلة حذاقته الغريبة وتمسكه الشديد بالشكليات يضرانه كثيراً في معاملاته مع الناس، يألف عدد قليل جداً من قدماء الأصدقاء الذين يتفهمون أفكاره بعطف وحرارة ظاهرين، تتراوح استعداداته الباطنية بين الثقة المفرطة بالنفس والشعور بالنقص المسبب عن شعوره القليل بالاطمئنان في وجه الحياة الحقيقية، كثيراً ما يكون ظاهره ساخراً، ثائر الغضب أو منسجماً بمرارة، أو قد يكون مؤثراً بل عظيماً في شبهه الغريب للأطفال في بعده عن عالم الحقيقة العادية ونكرانه لذاته، ولكنه كثيراً ما يكون مستعداً للوقوف في وجه الجمهور من أجل معتقداته والتضحية في سبيلها، وجمع حواريين حوله، وإلى جانب هذه الناحية العقلية نجد مثالية أخلاقية وصلابة في المبدأ ترفض كل مساومة مع مقتضيات الحياة اليومية، التي كثيراً ما تحد من عمل مبادئ الفضيلة المطلقة. وحيث تتوفر الشروط المناسبة يكون من هذه الفئة أناس سامون يتمتعون بحيوية أخلاقية هائلة، وعظمة حقيقية وطهارة عميقة.

3- **الشخص المتحكم بارد الطبع والأناني**

نجد في هذه الفئة بعض نشطاء الضباط والموظفين، والمنتمي إلى هذه الفئة لا يشعر بالخطأ، صلب المراس، بارد، خلق ليحكم، أفق اهتمامه محدد ضيق، شديد

الشعور بوضعه وبما عليه من واجبات، انه صحيح الأوضاع دوماً، وعنده فكرة مبالغة عن الشرف، حبه لذاته سهل الانجراح، وإذا انجرح فإن شفاءه طويل الأمد. إذا مست نقاطه الحساسة تأثر وصعب عليه الغفران. إذا كان هناك نضال مكشوف من أجل الحق، صمم حالاً وقاتل في الجانب الذي اختاره، لا توسط عنده، مبدأه (أما...أو...)، إذا خالفه إنسان في رأيه، ولاسيما السياسي، اعتبره عامياً، أنه مهذب صحيح المعاملة مع أمثاله، أما فيما عدا ذلك فهو لا يحب أن يفهم، ولكنه مع ذلك يتأثر بالإنتاج الخصب، يستشعر الأنس في جو الأمر والنهي ومحيط الرسميات القاسية، ولكنه لا يحسن تصريف علاقاته مع المحيطين به. هواه لما هو حق ومضبوط في رأيه يصل به حد الغباء والبرودة البغيضة القاسية، وفي غير هذا المحيط نجد هذه الفئة من الناس قساة، بخلاء، عنيدين، طغاة، شديدي الهوس بالقوة والحكم. ويتصل بهذه الفئة نوع من الناس، ليس قاسياً ولا صلب الرأي ولكنه ذكي ببرود، ساخراً نوعاً ما، ممكن الانقياد، غير متردد، حذر، معتدل، ماكر، دقيق، عقله شكلي، طموح، ناجح، دساس إلى حد ما.

4- **الشخص جاف العاطفة والعاجز**

لا يعرف الحذاقة، يجهل التهيج، ضحكته خامدة، غائص في صمته، هزيل الحركة، سكوت إلى حد الخرس، أليف إلى حد، ونفور إلى حد آخر، جاف، قليل الذكاء، وقد يكون مفرط الغباء.

×هذه صورة سريعة عن الفئات الجسدية والطبيعية، إلا أن هذه الفئات عامة تختلط ببعضها وتتمازج، كما يجب على القارئ ألا يتسرع بالحكم على معارفه وأصدقائه لمجرد توفر بعض الصفات الجسدية فالأمر أكثر جدية من ذلك.

الشخصية والطموح

إن الشخصية هي الطريقة التي يرتبط بها الفرد من خلال أفكاره واتجاهاته وأفعاله بالعناصر الإنسانية وغير الإنسانية في البيئة، وعلى ذلك فالشخصية هي ذلك النمط المميز للسلوك الذي يتميز الاستقرار النسبي في المواقف المختلفة.

وعندما نتناول موضوع الشخصية بالدراسة نلاحظ ما يأتي.

1- إن كل إنسـان يشـبـه إلى حـد مـا جـمـيع الناس، حـيـث أن بعض مـحـددات الشخصية عامة لجميع الناس، حيث أن بعض محددات الشخصية عامة لجميع أفراد الجنس البشري، أي أنها سمات مشتركة في العطاء الحيوي للجميع وفي البيئة التي يعيشون فيها وفي المجتمع والحضارة التي ينشأ الإنسان في ظلها، والناس يشبهون بعضهم البعض في تعرضهم لمواقف الإشباع والرضا أو الحرمان فهم يتعرضون لصدمات البيئة المادية من طقس وغيرها كما يتعرضون أيضاً لاختلال الحالة العضوية كالمرض، ويتعرضون أيضاً لعقبات الحياة الاجتماعية لاضطرارهم للتنازل عن السيادة أو الخضوع أو تحمل مسؤولية السلطة إلى آخره.

2- إن كل إنسان شبيه ببعض الناس، ويتضح ذلك بين أفراد الجماعات المعينة سواء في الشعوب أو القبائل أو الطبقات ولكن دون أن يكون مقصوداً عليها فسكان الصحراء مثلاً لهم صفات متشابهة.

3- إن الإنسان لا يشبه أحداً من الناس في بعض النواحي، فلكل إنسان طرقه في الإدراك والشعور والسلوك لا تطابق أي إنسان غيره، وهذا الاختلاف راجع إلى تفاعل عوامل عديدة تكوينية وبيئية فضلاً عن تعرض الإنسان للظروف الطارئة كالخوف الشديد.

ونمو الشخصية ونضجها و نجاحها في تحقيق الأهداف أو فشلها، يتحدد بناء على تداخل عدد كبير من العوامل أهمها. المحددات المرتبطة بطبيعة الخلقة ومحددات عضوية الجماعة الثقافية، والتاريخ الشخصي للفرد والدور الذي يقوم به والمواقف التي يتعرض لها.

أولاً: المحددات المرتبطة بطبيعة الخلقة

إن أول ما يؤثر على نمو شخصية الإنسان هي تلك العوامل الوراثية وما يولد به من استعدادات مختلفة. فالجنس والسن من المحددات الهامة للشخصية كما أن سمات البنية ـ كالقامة واللون والقوة الجسمية والتناسق- تؤثر على حاجات الإنسان

وعلى قدرته في تحقيق هذه الحاجات وهذه القدرة تتأثر بدورها من موقف الغير نحو الفرد، وبخاصة موقفهم من شكله وخصائصه الجسمية. والذي يلاحظ أن الطفل النشيط الذكي يسهل عليه التعرف على بيئته والتفاعل معها، وبالتالي فهو أسرع من غيره في كسب الخبرات وإقامة العلاقات مع المحيطين به، والطفل السليم المقبول جسمياً يتمتع بمركز اجتماعي يسمح له بالتفاعل الحر الطليق مع البيئة وكذلك بالإحساس بالثقة وغالباً ما تساعده هذه الصلاحية الجسمية على النجاح في بعض أنواع النشاط، وهذا يقود الطفل إلى أن يمر بخبرات القبول لدى الآخرين وبالتالي يستشعر الرضا ويندفع نحو مزيد من النجاح.

وقد بينت إحدى الدراسات على مجموعات مقارنة من الأطفال ما بين العشر سنوات وإحدى عشرة، إن الأطفال ضعيفي البنية والذين يوصفون بسوء التوافق، يميلون إلى الخوف والسلبية والقلق والجبن، وعلى العكس من ذلك بينت الدراسة أن الأطفال أقوياء البنية والذين لديهم القدرة على التوافق يبدون أكثر حيوية وانطلاقاً ولديهم القدرة على الإنتاج والخلق، وبالرغم من أهمية هذه الصفات الجبلية "الخلقية" إلا أنها ليست بمفردها محددات نهائية للسلوك ولكنها قد تكون بمثابة عوامل تثير التوقعات من الآخرين، فالطفل الضعيف متأخر النضج قد ينظر إليه الناس على أنه لا يستطيع أن يقوم بعمل شيء، ومن هنا لا يتوقعون منه القيام بأي فعل، وبالتالي فإنهم لا يطلبون منه شيئاً، والنتيجة أنه قد يكف نفسه عن القيام بأي نشاط إيجابي، وتحدد وسائل تحقيق إمكانياته ومن ثم ينخفض مستوى طموحه، وهنا تظهر لدى مثل هؤلاء الأطفال سمات الإتكالية والانسحاب ويعجزون عن تحديد الأهداف ويبتعدون عن مواقف المنافسة. والعكس من ذلك تكون التوقعات بالنسبة للأطفال الأصحاء ذوي الذكاء الملحوظ حيث تقوى لديهم الاتجاهات الإيجابية والمشاركة الفعالة في البيئة ومن ثم تزداد ثقتهم بأنفسهم وبالتالي يرتفع طموحهم ويحققون مزيداً من النجاح.

والخلاصة أن الاستعدادات الجبلية " الخلقية " تؤدي دورها في تحديد نمط الشخصية بوجه عام وفي التأثير على أسلوب استجابات الفرد في مواقف التفاعل الاجتماعي والنجاح والفشل، غير أن هذا الدور يتوقف على الأسلوب والكيفية التي

تستجيب بها عناصر البيئة الإنسانية المحيطة بالفرد وبخاصة في مراحل النمو الأولى.

ثانياً: المحددات المرتبطة بالمجتمع وثقافته

تلعب جماعة الفرد الثقافية دوراً هاماً في تحديد الشخصية وأسلوب تعبيرها، وكل مجتمع له ثقافته ونظمه وتقاليده وعاداته التي تنقل بدورها للطفل، والجماعة الثقافية تنقل إلى الطفل نوع القيم وأساليب السلوك التي ينبغي عليه إتباعها، وكل طفل يربى ويدرب وفقاً للأوضاع الثقافية التي ينتمي إليها داخل الجماعة، وهذا يشمل طرق الرضاعة والفطام والتدريب على النظافة والاستقلال ومواجهة المواقف الجنسية والعدوانية وغيرها. وبعض المجتمعات تشجع الاعتماد على النفس جنباً إلى جنب مع الاستقلال الوجداني بحيث أن الفشل في تحقيق الاستقلال الذاتي قد يثير حالة من القلق أو الشعور بالنقص. ولذلك فإن الجماعات الثقافية التي تؤكد بشدة على المنافسة وتحقيق الأهداف الشخصية والإنجازات الذاتية منذ طفولة الأفراد، تظهر لدى هؤلاء الأفراد النزعة للمنافسة، وعندما يشبون فإنهم يتجهون نحو التأكيد على المنافسة وبعض الجماعات الأخرى تشجع التعاون والمشاركة، ويظهر هذا أو ذاك في الطابع القومي للشخصية تبعاً لنوعية الثقافة والحضارة.

وقد بينت بعض الدراسات أن الطبقة الثقافية الوسطى تهتم بتشجيع دوافع الإنجاز والمثابرة والتحصيل مع كف للمشاعر الجنسية والعدوانية، ولذلك فالاهتمام ينصب على التحصيل الدراسي والاتجاه نحو تأخير بعض الأهداف الحالية في سبيل تحقيق أهداف متأخرة جوهرية، وبالتالي فإن الأفراد يحددون أهدافاً معينة لكي يصلوا إلى مناصب محترفة متميزة في أوقات معينة.

وعلى العكس من ذلك أبناء الطبقة الثقافية الدنيا الذين نجدهم لا يهتمون بتأجيل الإشباعات حيث أن المستقبل أمامهم ليس واضحاً أو مؤكداً، فالطفل يواجه إحباطات متعددة عند محاولته إشباع حاجاته الأساسية، وهذه الإحباطات تنعكس على المواضيع الأخرى ومن ثم لا تتكون لديه القدرة على تأجيل الإشباع أو وضع أهداف طويلة الأجل، فهو يهدف إلى التحقيق العاجل، وقد نتوقع أن يكون طموح مثل هؤلاء الأطفال طموحاً محدوداً.

إن كل الجوانب المكتسبة في الشخصية تتأثر بالحضارة أو الثقافة التي يعيش فيها الفرد، فالمهارات المكتسبة والقيم كلها مستمدة من الثقافة، ولكن ينبغي أن نلاحظ أن الثقافة تقرر فقط ما يتعلمه الفرد بوصفه عضواً في الجماعة لا بوصفه فرداً مستقلاً، ولأن الاستعداد الجبلي والخبرات الشخصية تختلف من فرد لآخر، فإن ما يختاره الفرد من تعاليم ثقافية وكيفية استجابته لها تختلف أيضاً، وبعبارة أخرى فإن أثر الحضارة على الإنسان ليس أثراً جامداً ولكنه أثر مرن يبيح هذه الاختلافات الواسعة التي توجد بين الأفراد الذين يعيشون في ظل حضارة أو ثقافة واحدة. وإلى جانب هذا الأثر العام للثقافة توجد آثار خاصة أكثر تحديداً، فأهل المدينة يختلفون عن أهل الريف، وأهل الشمال يختلفون عن أهل الجنوب بالرغم من أنهم يعيشون جميعاً داخل إطار ثقافي واحد. وإلى جانب الثقافة تتأثر عضوية الفرد في الجماعة بمؤثرات اجتماعية مختلفة مثل حجم الجماعة ونسبة العمر والجنس بين أفرادها.

إن شخصية الفرد لا تتأثر من الجماعة كوحدة مادية بقدر ما تتأثر من الأفراد الذين يتصل الشخص بهم في علاقة مباشرة، وقد يُمكّن الحكم على بعض سمات إحدى الجماعات من معرفة الخصائص الحيوية والاجتماعية والثقافية لتلك الجماعة، ولكننا لن نجد في تلك الجماعة فرداً يُمثّل الخصائص المنسوبة إلى الجماعة تمثيلاً كاملاً.

ثالثاً: التوفيق بين نزاعات الفرد الخاصة ومطالب القوى الخارجية

إن التاريخ الشخصي للفرد والذي يقوم به ضمن الجماعة يسمى عملية التنشئة الاجتماعية، وتتأثر عملية التنشئة الاجتماعية إلى حد كبير بالأوضاع الثقافية التي تنقلها الأسرة إلى الطفل، وإن تجارب الطفل وعلاقاته مع الآخرين وخبراته في الأسرة كلها أمور مؤثرة في تحديد موقف الطفل من الأشخاص الآخرين وكذلك توقعاته منهم.

فالطفل يولد وهو مزود ببعض الحاجات الأولية ينبغي إشباعها، كالنوم والجوع والعطش والحركة وغيرها، وهذه الحاجات الأولية تشبع من خلال سلوك معين هدفه تحقيق الاتزان الحيوي وإزالة التوتر، الطريقة التي تستجيب بها الأم لتحقيق

إشباعات الطفل وبث مشاعر الحب والأمن والطمأنينة تدفع الطفل إلى الثقة بأمه التي تعمم فيما بعد في صورة الإحساس بالثقة بالعالم الخارجي، ومن هنا تنشأ بذور النشاط والإقدام والمثابرة طالما أن الطفل وثق بالعالم المحيط به وتكونت لديه المشاعر الإيجابية التي تدفعه إلى الاستقرار النفسي والفعل والنشاط.

ويواجه الطفل خلال نموه الكثير من الخبرات الهامة مثل المشي والكلام والتحكم في الإخراج، كما يتدرب تدريجياً على الاستقلال وخلال عملية التدريب يحتاج إلى أن يجد النجاح حتى يستطيع أن يواجه العالم مستقبلاً وهو مزود بمشاعر الأمن والطمأنينة، لذلك نرى الطفل عندما ينجح في السيطرة على نشاط ما فإنه يعمد إلى تكراره كثيراً حتى يستشعر لذة النجاح في السيطرة والنشاط وتحقيق الهدف. إن الاستقلال والثقة والأمن، كلها عمليات تؤدي إلى تحقيق صورة الذات.

ومفهوم الذات يتبلور ويتضح من خلال خبرات الفرد وتجاربه ونمط العلاقات بينه وبين الآخرين، ومن هنا فإن الحماية الزائدة من جانب الوالدين قد تؤدي إلى خلق مشاعر الاستسلام والخوف من المواقف الجديدة والخبرات الإبتكارية والتلقائية مما قد يؤدي إلى الخجل والهروب من المواقف الاجتماعية وعدم القدرة على مواجهة الأعمال الصعبة أو حل المشكلات، وهنا نتوقع انخفاضاً في مستوى الطموح. قلنا أن الطفل يواجه بحاجات داخلية وأخرى خارجية وأحياناً ما تتحول بعض الحاجات أو المطالب الخارجية إلى ضغوط داخلية خلال عملية التنشئة الاجتماعية وذلك عن طريق الأنا الأعلى. فالطفل يمتص القيم الاجتماعية والمبادئ والمستويات - خلال عملية التعيين الذاتي - ويحولها إلى ما يسمى بالضمير بحيث يصبح جزءاً من شخصيته. هذه القيم والاتجاهات ينقلها الآباء إلى الطفل خلال عمليات الثواب والعقاب والتشجيع واللوم والتقبل والنبذ بحيث تصبح فيما بعد جزءاً من شخصيته، فكأن إحساس الفرد بالخطأ والصواب حاجة للأخذ والتقدير والأمن تتشكل أثناء التكوين النفسي ومن خلال احتكاكه بالمجتمع.

والطفل عليه أن يتوافق مع مقتضيات المواقف التي يتعرض لها، وإذا عانى فشلاً في مواجهة هذه المقتضيات فإنه يلجأ إلى الابتعاد أو التقليل إلى درجة ما من شدة هذه الحاجات عن طريق رفضها رفضاً تاماً أو جزئياً.

وهكذا فإن الأنا الأعلى يعتبر دمجاً للنظم الحضارية، ويعد نمو الأنا الأعلى نمواً مناسباً عنصراً جوهرياً في إنجاز الأهداف. فالفرد ينقل إلى الداخل تلك الجوانب التي يتم دمجها من الوالدين وهذا البناء الداخلي يقوم بمحاكاة الفرد أو عقابه حين يسلك سلوكاً مناسباً أو غير مناسب في ضوء النمط الحضاري كما يفسره الولدان.

وعلى ذلك فإن تأثير نمو العلاقات المتبادلة بين الوالدين والطفل مكون هام لدور الوالدين بحيث تصبح مجرد الموافقة أو الرفض بمثابة ظروف دافعية ذات دلالة في ضبط سلوك الأطفال.

وهنا نجد أن الشخص الذي تمت لديه عملية التنشئة الاجتماعية بشكل سليم يهدف إلى تحقيق الحاجة إلى الدور أي أن يكون عضواً منتجاً في جماعة أو جماعات واقعية وأن يشغل دوراً متميزاً ومقبولاً ومكانة داخل الجماعة.

إن النظم الاجتماعية والثقافية تدفع الطفل إلى قبول قيم معينة ومن ثم يقوم بأنماط سلوكية تتناسب مع الثقافة، ويعبر عن هذه المطالب والحاجات من خلال أوجه الحياة كتوقعات ينتظرها الآخرون منه، وهذا هو ما يحدد الدور الذي يمكن أن يقوم به الطفل فيما بعد، فإن ما يحدد الدور هو ما يراه الفرد من سلوك يجب أن يؤديه بالإضافة إلى ما يتوقعه منه الناس، والأطفال الذين دربوا على تحديد أدوارهم ووضحت لهم هذه الأدوار بصورة دقيقة، يستطيعون أن يتصرفوا فيما بعد بشيء من الحرية والتلقائية والمرونة. والطفل يرى ويعرف نفسه في ضوء علاقاته بالغير، وهذا يمكنه من تحقيق ذاته وبالتالي يحقق دوره بالمشاركة في أوجه النشاط المختلفة.

وبعبارة أخرى فإن سلوك الفرد يتقرر بناء على الأدوار، فإن كان الدور الذي يلعبه الفرد يتسم بالإتكالية، فإن سلوكه - المتوقع منه - يتجه نحو تحقيق هذه الإتكالية. وإذا اتسم هذا الدور بالمبادأة والتلقائية فإن سلوكه - المتوقع منه - هو تحقيق المبادأة والتلقائية. وأخيراً فإن الفرد يحصل على دور له في ضوء صفاته الشخصية والقيم والاتجاهات والمعتقدات، والفرد يحصل على مركز معين في المجتمع بتحقيق ما يتوقعه منه المجتمع من سلوك وأبعاد.

وكل طفل يختص بدور يقوم به وفقاً لتجاربه الأولى، فالطفل المدلل يتوقع دائماً أن يكون مركز الرعاية والاهتمام، والطفل المنبوذ يتخذ لنفسه موقفاً آمناً بعيداً عن

الغيـر، أما الطفل الثائـر فهو يحاول دائماً أن يقـرر شـخـصيته ولا يقـبل الحـد من حريته.

ومن هنا تتضح أهمية السنوات في تحديد الأسلوب الذي يتخذه الفرد لحياته فيما بعد، بمعنى آخر السمات التي تميز الشخصية.

رابعاً: المواقف المواجهة في حياة الفرد

تبين أن بناء شـخصية الفـرد وتنظيم سـماته يتـأثر بالعـوامل الحيوية وبعضوية جماعته الثقافية وبعلاقاته بالآخرين خصوصاً أفراد أسرته، غير أن سلوك الفرد وسماته الشخصية التي تدل على عمر معين أو زمن معين هي نتاج كل من شخصيته والمواقف المواجهة أو المفاجئة التي تعرض لها، هذه المواقف تشمل الأمور التي تتكرر في حياة الفرد عدة مرات أو الأمور التي قد لا تحدث إلا مرة واحدة، ومن المتفق عليه أن المجموعة الأسرية تعتبر عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية، ـ والأسرة هي أول جماعة ينشأ فيها الفرد ـ لها أثرها في تحديد شخصية الفرد.

غير أن هناك بعض المواقف الأسرية المواجهة والمفاجئة تشترك بدورها في تحديد هذه الشخصية، مثال موت أحد الوالدين وخاصة الأم، إن الطفل قد يكون آمناً في بيئته هادئ الطبع ولكنه عندما يواجه موقفاً عنيفاً مثل الحريق أو التعرض للخوف الشديد، قد يظهر هلعاً ويصبح غير مستقراً.

والأطفال الذين يصادفون الفشل والتثبيط يظهرون ـ أكثر من غيرهم ـ استجابات عدوانية، وإذا كان العدوان هو رد فعل للفشل، فإن بعض الأطفال ينكصون بعد الفشل كما لو كانوا قد كبتوا خلال مراحل نموهم فيظهروا استجابات غير ناضجة.

وقد بينت الدراسات أن النكوص ربما يكون رد فعل للفشل، وأن استجابات الهرب أو الانطواء أو العدوان قد تكون ردود فعل للفشل وما يظهره الطفل من سلوك نكوصي أو عدواني بسبب الفشل في بعض المواقف، هذا السلوك إنما يعتمد على الخبرات السابقة للطفل وقوة تحمله للفشل وقدرته على التحكم في ردود الفعل غير الناضجة والاندفاع.

والسلوك الاتكالي يتأثر أيضاً بالموقف المواجه أو المفاجئ، كما أن غياب التفاعل الاجتماعي وما يقترن به من الإرضاء وإشباع الحاجة إلى الاعتماد يقود إلى حاجة أكثر للاعتماد على الغير، والحرمان في الطفولة من الارتباط الانفعالي يزيد من حاجة الطفل إلى الاعتماد على الغير والقابلية الشديدة للاتكال. وأخيراً إن بعض المواقف التي تعرض للفرد إذا كانت من النوع ا لمواجه العنيف والذي يحمل شحنة انفعالية شديدة، هذه المواقف إذا تكررت فإنها تعني الفشل في خبرة الفرد بحيث تقلل من مستوى طموحه وتدفعه إلى الانسحاب وإن كان الأمر يتوقف على مدى النضج الأساسي للشخصية. إذاً مستوى الطموح يرتبط ارتباطا وثيقاً بتكوين الشخصية في أبعادها المختلفة الحيوية والنفسية والاجتماعية، وكلما كان الطموح قريباً من إمكانيات الشخصية كلما كان الفرد قريباً من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية كما هو قريب من بلوغ أهدافه واطراد تقدمه ونجاحه.

كيف تشجع التحفيز الذاتي للآخرين ؟

1- اعمل على إيجاد إحساس مشترك بالهدف

- ناقش مع الآخرين بانتظام الأهداف بعيدة الأجل كي تكون رؤية الجميع للنجاح ثابتة راسخة في عقولهم.
- أعرض بيان الأهداف واربط باستمرار الأهداف الحالية بأهداف بعيدة المدى.
- ناقش وراجع رؤيتك للهدف بانتظام مع ذاتك ومع الآخرين.

2- ضع تحديات يمكن تحقيقها

- يجب أن تكون الأهداف تتطلب جهداً، قابلة للقياس، مقبولة، مسجلة، لها وقت محدد لتحقيقها.

3- شجع الاعتماد على النفس

- استخدم لغة تبين أنك تفترض أن الشخص الذي يعمل معك لديه القدرة على الإنجاز.
- كن صادقاً مع من ترى أنهم يدمرون ثقتهم بأنفسهم من خلال الكلام السلبي.

- اجعل من السهل على الآخرين أن يخبروك بمشاعرهم عندما يكونون مفتقرين إلى الثقة بالنفس.
- أطلعهم على الأسرار التي مكنتك من زيادة ثقتك بنفسك في الماضي والحاضر.

4- شجع المشاركة الفردية

- ابذل جهداً وأعرف الاسم الذي يفضل الشخص أن ينادي به وشجع الآخرين على استخدام هذا الاسم تكراراً.
- أشر إلى نقاط قوتهم ومساهمتهم المتوقعة من الناحية الفردية.

5- اعمل على تنمية الإحساس بالانتماء للجماعة

- استخدم تعبير "نحن" وليس "أنا".
- أخبر الآخرين بما لديك من تجارب إيجابية في العمل ضمن الفريق.

6- اكتشف ذاتك المثالية

- إن حياة الإنسان وعلاقاته بالآخرين تصبح روتينية مملة عندما يفقد الاتصال مع ذاته المثالية، أي تلك الشخصية التي يسعى إلى تحقيقها، فيكتشف مجالات يجد فيها نفسه لم يكن يعرفها من قبل وإذا لم يكتشف الإنسان هذا التغيير قد يظل في مجال لا يعبر عنه وبالتالي لا يطلق كل ما لديه من مواهب وإمكانيات.

7- حدد أين تقف الآن

- أي أن الذات التي يسعى إلى تحقيقها الفرد عليه أن يعرف كم هو قريب أو بعيد عن الذات المثالية أو بمعنى أوضح ما الذي ينقصه لتحقيق هذه الذات؟ ما هي نقاط الضعف التي عليه أن يطور شخصيته بالتركيز عليها لكي ينجح؟.

8- أعد تشكيل دماغك

- بعد أن يقتنع الإنسان بإمكانية التغيير ويعرف ذاته المثالية والذات التي يسعى إلى تحقيقها، وأن يستبدل عاداته السيئة بعادات جيدة.

- تمر عملية اكتساب العادات الجيدة بثلاث مراحل.

آ- استحضار السلوك السيئ إلى الوعي. فإذا كان الشخص تنقصه مهارة الإنصات الجيد فعليه أن يدرك وجود هذا النقص عنده.

ب- ممارسة السلوك الجيد بشكل واعٍ. فيبدأ بالإنصات إلى الآخرين ولو وجد في نفسه الرغبة في مقاطعتهم.

ج- تغذية السلوك الجيد في كل فرصة. إن التعليم على مستوى التفكير يتم في قشرة الدماغ، وهو يحدث بسرعة، إذ يستطيع الإنسان أن يكتسب معلومة جديدة بمجرد سماعه لها، أما التعليم على مستوى العادات فيتم في منطقة عميقة في دماغ الإنسان تسمى "الجهاز اللمبي" وهي تحتاج إلى التكرار والممارسة مدة تتراوح من أسابيع إلى أشهر.

9- قبل القيام بأي فعل أو اتخاذ أي قرار

- تمهل . أدرك شعورك . أختر القرار المناسب، إن الأشخاص الذين لا يتمتعون بنصيب وافر من الذكاء العاطفي تحركهم المؤثرات الخارجية، دون أن تترك لهم خياراً ليحدد القرار المناسب وهؤلاء غالباً ما يتخذون قرارات خاطئة يندمون عليها فيما بعد.
- أما الأشخاص الأذكياء عاطفياً فلا تكون تصرفاتهم وقراراتهم ردود أفعال بل يختارون التصرف الأفضل والقرار الأفضل في أي موقف يتعرضون له.
- أعد النظر في المشكلة من زوايا مختلفة وضعها في سياق يؤدي إلى حلها، إنها ليست عملية خداع للنفس يتم من خلالها تبسيط المشكلة أو التقليل من نتائجها السلبية، بل هي البحث عن نظرة جديدة لموقف معين.

10- أكثر من خياراتك

- عندما يجد الإنسان نفسه تحت وطأة مشكلة فإنه يرتاح عندما يجد حلاً سريعاً لها، لكن هذا الحل ربما لا يكون هو الأفضل، تذكر أن المنافسة شديدة وأن الجميع يجابهون مشاكل مشابهة، وأن الذي يحرز التفوق على منافسيه هو الذي يملك خيارات أكثر.

- بعض النقاط التي تكفل لك عدداً أكبر من الخيارات والحلول.

أ- لا تحاول الظهور بمظهر الشخص الذي لا يخطئ أبداً.

ب- لا تجعل حب السيطرة يمنعك من الإنصات للآخرين.

ج- شجع الآخرين على إبداء آرائهم، ولا تنتقد الأفكار الغريبة أو تلك التي لا تنجح عند تطبيقها.

د- حاول الحصول على الآراء من أشخاص تشعر أنهم مختلفون عنك في تركيبتهم النفسية وطريقة تفكيرهم، لأن الأشخاص الذين يشبهونك قد يفكرون مثلك تماماً، وبالتالي ربما يعطونك خيارات جديدة غير التي وصلت إليها.

11- **حافظ على شعلة حماسك**

- تحتاج الشخصية القوية إلى حماس متجدد لا تؤثر فيه المصاعب والعقبات.
- وهذه بعض النقاط التي تبقي جذوة حماسك في اتقاد دائم.

أ- ركز على فوائد المغامرة: لكل مغامرة فوائد وأخطار. إن التركيز على الأخطار فقط سيمنعك من الإقدام على أي مغامرة، والمتسلق الماهر لا ينظر وراءه بل يركز نظره على القمة.

ب- تحمل الغموض: إذ ليست كل الطرق التي تسلكها واضحة المعالم، إن الطرق الواضحة هي الطرق التي اعتاد الناس على السير فيها، فإذا أردت أن تكون من الرواد الذين يشقون طرقاً جديدة فعليك أن تتعايش مع الإحساس بالقلق والغموض الذي يكتنف الدروب الجديدة.

ج- تخيل نفسك وقد وصلت إلى هدفك: إن هذا التمرين يتبعه أبطال الرياضة والمتفوقون والعظماء وليس مجرد أحلام اليقظة ! تخيل نفسك وقد وصلت إلى هدفك فعلاً..! تخيل الصورة بكل تفاصيلها، واجعلها حية واضحة مليئة بالحركة والأصوات والألوان والروائح والمذاقات.

لا يهم ما يكمن خلفك أو أمامك.. المهم ما يكمن في داخلك.

البرمجة اللغوية العصبية في تحقيق الذات

البرمجة اللغوية العصبية دليل تحقيق استخدام العقل وهي دراسة التجريب الموضوعي لمقدرات الجهاز العصبي بقدرته على تشغيل العقل للتوصل إلى التفوق الإنساني وهي القدرة على بذل قصارى الجهد للإنجاز وهي الطريقة العملية التي تؤدي إلى التغيير الشخصي وهي علم منطق الإنجاز الجديد عبر التواصل بين النفس والجسد.

- لقد وضع مؤسسو البرمجة اللغوية العصبية تعريفاً لها.

1- البرمجة: تشير إلى أفكارنا ومشاعرنا وتصرفاتنا.. حيث أنه من الممكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة وإيجابية.

2- اللغوية:المقدرة الطبيعية على استخدام اللغة (المنطوقة وغير المنطوقة).

أ- اللغة المنطوقة تشير إلى كيفية عكس كلمات معينة ومجموعات من الكلمات لكلماتنا الذهنية.

ب- اللغة غير المنطوقة: لها صلة بالتفكير الصامت والتعبير بالرموز والإشارات والحركات والعادات التي تكشف عن أساليبنا الفكرية ومعتقداتنا.

3- العصبية: تشير إلى جهازنا العصبي الحسي وقدرة الإدراك في التواصل مع العالم المحيط الخارجي عن طريق الحواس التي تنقل المنبهات والمثيرات إلى الدماغ والذي يقوم بدوره إلى تحليلها وتأويلها ومعرفتها ثم تسجيلها في الذاكرة بحيث يتم حفظها وترتيبها في منظومة المعلومات المسجلة لاستخدامها عند الضرورة.

دور البرمجة اللغوية العصبية

كثيرة هي النظريات التي حاولت ولا تزال تحاول أن تفسر الدوافع الإنسانية وتهدف هذه النظريات إلى الوصول إلى نموذج لديه القدرة على تفسير أكبر قدر ممكن من الناس بالإضافة إلى قدرته على إعطاء إرشادات عملية لمستخدمه ليزيد الدوافع الإيجابية ويقلل الدوافع السلبية.

هرم مستويات المنطقة العصبية

تتمثل في الهرم جميع جوانب الشخصية المتكاملة التي تمثل مداخل إلى الدوافع، ويجمع بين الجانب الفكري والسلوكي والشعوري والروحاني للشخصية، وهو نموذج عملي وسهل التطبيق.

لديه القدرة على تشخيص وتحليل الجوانب المتشابكة في نفس وعقل الإنسان وجعلها أقرب للفهم، يبين بشكل مبسط العناصر الأكثر تأثيراً في الشخصية مما يساعدنا على التوجه مباشرة نحو حلول فعالة وتجنب الانتكاسات.

نموذج هرم مستويات المنطقة العصبية

عبارة عن نموذج مستعار من علم النفس يعمل هذا النموذج على فهم ستة جوانب في الشخصية الإنسانية وعلى أساس هذا الفهم يمكن تفسير سلوكيات الإنسان وما ينتج عنها من إنجازات وبناء على هذا الفهم يتم التعرف على الجوانب التي ستساعدنا على التطوير والتحسين.

تتمثل شخصية الإنسان وفقاً لهذا النموذج في ستة مستويات هي:

1- **قاعدة الهرم هي البيئة**

تمثل البيئة المحيط الذي يعيش فيه الإنسان من كائنات وأشياء ففي المنزل الوالدين والإخوة والأخوات وأثاث المنزل وتجهيزاته وكذلك حالة الطقس تعتبر من مكونات البيئة، وفي العمل هناك عناصر أخرى مثل زملاء العمل والمدير وأثاث المكتب، وهكذا تختلف البيئة من مكان لآخر، وعناصر البيئة هذه لها دور في توليد الدوافع لدى الإنسان أو كبحها.

وتوفر العناصر البيئية المناسبة يساعد على توفير جو مناسب للعمل وبناء المستقبل يدخل ضمن عناصر البيئة، العناصر التي مر بها الإنسان خلال حياته مثل المدرسة والمعلمون ومناهج التعليم، كل هذه العناصر البيئية تشكل قاعدة يستند إليها الإنسان في بناء مستقبله ورسالته في الحياة.

2- السلوك

السلوك يشير إلى كل ما يقوله الإنسان ويفعله، فالكلام والحركة والعمل والنشاط والكسل والغضب كلها سلوكيات مختلفة الأشكال، والسلوك يمثل مكوناً هاماً من مكونات شخصية الإنسان الظاهرة للعيان.

فإذا كانت البيئة الطبيعية في الخارج حارة، سينشأ عن ذلك سلوك تذمر وكسل وخمول... وهذا التأثير من أسفل لأعلى، وهذا في حالة الإنسان صاحب المرجعية الخارجية القوية، بمعنى الإنسان الذي يتأثر بالعوامل الخارجية.

أما الإنسان صاحب المرجعية الداخلية " الذاتية" القوية فإنه سيعمل على مقاومة العوامل الخارجية " البيئة" ويعمل على تحقيق أهدافه مهما كانت الظروف الجوية وبنفس هذه الطريقة ينطبق الأمر على البيئة الاجتماعية والاقتصادية... الخ.

3- القدرات

ونقصد بالقدرات هنا كل قدرة يمكن أن يوظفها الإنسان في حياته سواء امتلك هذه القدرات أم لم يمتلكها. فامتلاكه لها يعتبر دافعاً بينما فقدها سيشكل كابحاً.

والقدرات المقصودة هنا تشمل القدرات العملية المعرفية والقدرات العقلية التفكيرية والمهارات والخبرات والتجارب الحياتية وحتى القدرات الجسدية المادية، فكلما ازداد رصيد الإنسان من هذه القدرات كلما قويت الدوافع المساعدة على النجاح والعكس بالعكس.

والتأثير والتأثر بين القدرات وما دونها وما فوقها وارد، فالإنسان الذي لديه قدرة على الخطابة مثلاً وحسن اختيار الكلمات مناسبة ودرجة الصوت الملائمة... سينتج عنه في أرض الواقع سلوك الخطابة "الفعل"، وهنا التأثير من أعلى لأسفل أما إذا لم يكن الإنسان لديه قدرة الخطابة كسلوك، وهنا التأثير من أسفل للأعلى ، الاتجاه من أعلى لأسفل مضمون النتائج، أما المعاكس فقد يفشل أحياناً.

4- القيم والاعتقادات

وهنا تأتي إلى مستوى مهم جداً من المستويات المنطقية العصبية ألا وهو القيم والاعتقادات.

ونقصد بها هنا القيم والاعتقادات الحياتية فقط حيث سيأتي الكلام عن القيم الأخلاقية والاعتقادات الروحية، والقيم والاعتقادات تشير إلى أمرين مختلفين في حقيقتهما ولكنهما على علاقة وثيقة فيما بينهما وعلى علاقة وثيقة بالمستويات الأخرى وبينها تأثير متبادل، ولكن دعونا نبدأ ببيان حقيقة كل منهما ثم بيان العلاقة بينهما.

القيم

يقصد بها كل أمر ذو قيمة عالية مادياً أو معنوياً في نظر صاحبه، والقيمة أمر فكري مطبوع في عقل صاحبه نتيجة تجاربه وخبراته في الحياة، ويتشكل في حياة كل إنسان نظام للقيم متشابك الأجزاء بعضها أكثر قيمة من بعض.

وتتغير هذه القيم صعوداً وهبوطاً متأثرة بتجارب الإنسان وخبراته، وتمثل القيم دوافع خفية تعمل وراء ستار ولها تأثير كبير في حياة الناس.

الاعتقاد

يمثل وجهة نظر الإنسان، واعتقاداته تجاه الآخرين والأشياء بما فيها اعتقاداته تجاه القيم، الاعتقادات تبدأ ضعيفة ثم تتطور إلى قناعة ثم تترسخ كاعتقاد.

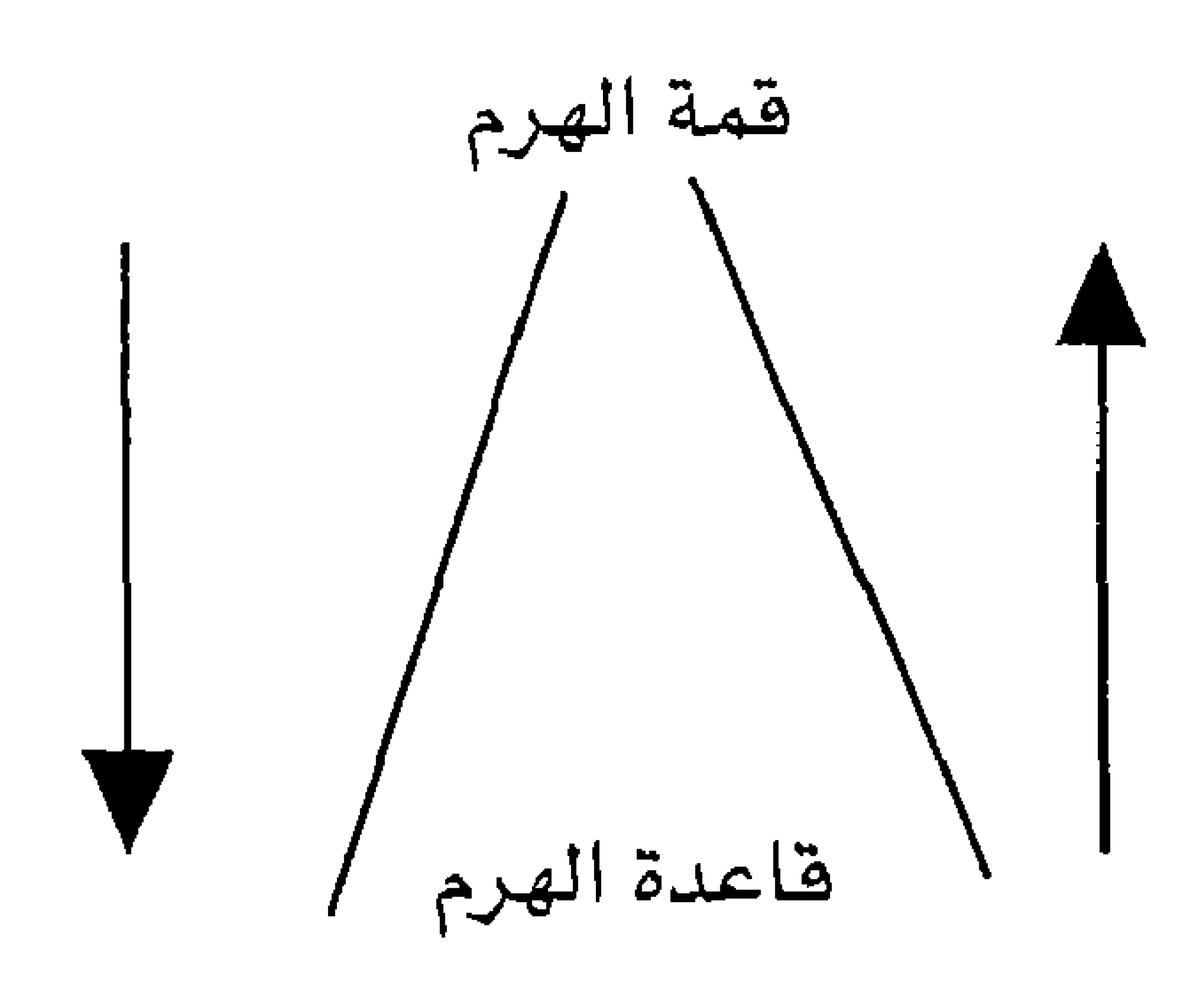
5- الهوية

الهوية تمثل نظرة الإنسان لنفسه وآرائه واعتقاداته. ولها أهمية كبيرة في حياة الإنسان. لأنها هي التي تشكل وتولد وتنمي القيم الاعتقادات حول الآخرين والأشياء، والتغيير من الداخل هو التغيير الأكثر رسوخاً وتأثيراً على الإطلاق فإذا امتلك الإنسان قيماً سامية وكان لديه اعتقادات راسخة إيجابية حول ذاته وهويته فإنه قادر على تغيير ما حوله.

6- قمة الهرم " القيم الروحية"

تشكل الروحانية جزءاً هاماً من كيان الإنسان، كما أن العقل يشكل صلاح ونماء الإنسان، فإذا أعطينا الاهتمام الأكبر للجانب المادي "الجسد" وأغفلنا الجانب

الروحي نكون قد ضخمنا جسداً خاوياً ضعيف الإرادة، ضعيف الدوافع من الروح. فالاهتمام بالروح وتغذيتها وتنميتها عقلياً وأخلاقياً تولد الدوافع القوية المحفزة. تمثل القيم الروحية أقوى الدوافع المؤثرة في حياة الإنسان على مر التاريخ، وعندما يحدث التغيير في المستويات الدنيا لهرم المستويات المنطقية العصبية، يحدث تغيير ملحوظ على حياة الإنسان، لكن التغيير الأكثر فاعلية والذي لا يمكن أن تخطئه العين هو التغيير في مستوى قمة الهرم "القيم الروحية"، والقيم الروحية التي نقصدها هنا هي الإيمان بالله تعالى وبجميع الأمور الغيبية.



البرمجة اللغوية العصبية

إن البرمجة اللغوية العصبية تساعد على تعريف الشخص بوضعه الحالي، أي ذاته. كيف يفكر؟ ماذا يفعل وما يحققه من نتائج التعرف على الحالة التي يود أن يكون عليها وتعلمه كيفية الانتقال من حالة غير مرغوبة إلى حالة أفضل.

- إنها موقف أو اتجاه مليء بحب الاستطلاع عن الإنسان بمنهجية تبدع عدداً غير محدود من التقنيات.
- إنها دليل مرشد للفكر والعقل.
- دراسة للخبرات الشخصية.
- دراسة بنيان الشخصية.
- برنامج بنيوي مصمم خصيصاً للعقل.
- علم جديد للإنجاز.

● دراسة التفوق الإنساني.

● العلم الذي يرشدك إلى كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والصحة والسعادة والامتزاج الصحيح بالآخرين والطبيعة.

● دليل منهجي لاستخدام البناء للإبداع والابتكار.

● كيفية التفكير بإيجابية كي تحسن من أدائك.

● مغامرة ممتعة لاكتساب الخبرة.

إن معظم هذه التعريفات تركز على التطور الشخصي، وهو بالفعل ما يجب التفكير فيه باعتباره وسيلة من وسائل البرمجة اللغوية العصبية التي تتيحها لكي ينتقل الشخص من مواقف لا يرضى عنها وتحتاج إلى تحسين، وإذا كانت هناك علوم أخرى مثل علم النفس تسعى لاستبصار السلوك الإنساني والدوافع، فإن البرمجة اللغوية العصبية لا تكتفي بذلك بل تقدم طرقاً ووسائل عملية تطبيقية لتحسين الأداء. لذلك فإنها تتضمن تقنية خاصة لتحقيق هذا التغير الإيجابي، ومجموعة من الطرق والأدوات التي تمتزج معاً لكي توفر المهارات والأفكار اللازمة لتحسين أداء الأفراد. تضع البرمجة اللغوية العصبية في اعتبارها ثلاثة عناصر عند بحث كيفية الانتقال من وضع غير مرغوب فيه إلى وضع أو موقف أفضل.

● أنت "موقفك وميولك ".

● الآخرون "من تتعامل معهم ".

● قدر المرونة "إمكانية تغيير الأداء حتى يصبح أكثر فاعلية ".

تركزت إسهامات المؤسسين لهذا الموضوع كميدان علمي مستقل بذاته في اتجاهين.

الأول: تجميع وتصنيف المفاهيم التي كانت قائمة فيما مضى والتوسع فيها ووضعها في إطار يمثل أداة عملية نافعة.

الثاني: تطوير فكرة إعداد النماذج وذلك لمطابقة الأداء المتميز.

وترجع تسمية البرمجة اللغوية العصبية إلى مؤسسيها الأوائل، تشير البرمجة أن الناس يتصرفون طبقاً لبرامج شخصية تتحكم في طرق تعاملهم مع شؤون الحياة. وتشير اللغوية إلى أساليب التعبير والتواصل ونقل الخبرات التي يستخدمها الأفراد. أما العصبية فتشير إلى العقل وكيف يعمل.

النمط السلوكي

إن النشاط الإنساني الذي يتميز بفعل ورد فعل يعمل وفق ما يلي:

1. **الأهداف:** ضمان جودة تحديد الأهداف وسهولة تحقيق التقدم والتغيير.

- أن تكون محددة.
- قابلة للقياس.
- قابلة للإنجاز.
- واقعية.
- موقوتة. خاضعة للزمن.

2. **السلوك:** إن السلوك هو الشيء الوحيد الظاهر للآخرين. لأنهم لا يستطيعون النظر إلى داخل عقلك أو معرفة ما تشعر به ما لم تخبرهم بذلك أو تظهره لهم.

- السلوك ما يفعله الشخص، الأفعال وردود الأفعال.
- تعلم كيفية نقل هذه المهارات إلى شخص آخر.
- إيجاد التقارب والتأثر والمحافظة على التواصل والتقارب من خلال التماثل والمحاكاة.
- استخدام لغة للتواصل والتأثير.

3. **الأفكار:** الاستراتيجيات العقلية.

- تتضمن عناصر الفكر الرؤية - التخيل - السمع والحوارات الداخلية في عقل الإنسان.
- تجربة الحواس - حواس الانفعال والحواس المتعلقة بالذوق.

- التفكير في السياق المحيط بما ترغب في تحقيقه.
- تحديد الميزات والعيوب.
- القدرة على قياس وتقييم النتائج.
- إدارة الوقت.
- التخطيط والتنظيم.

4. المشاعر: التأكيد على أهمية الاتزان الانفعالي لتحقيق الأداء الفعال.

- إن الاستجابات الانفعالية تنتج عن الأفكار وهي أقرب ما تكون لها، وعلى ذلك فإن تغيير هذه الاستجابات الانفعالية غالباً ما يكون سهلاً عن طريق تغيير نمط التفكير.
- ارتباط السلوك بالانفعالات حيث أن هناك اتصال ما بين الجسد والعقل وأن إحداث أي تغيير جسماني يتبعه تغيير في العقل ومن ثم في الانفعالات.
- كيف تشعر عندما تفكر.
- ابتعد عن المشاعر السلبية المتسربة في الذاكرة لتحسين نوعية الحياة.
- ينتج عن المشاعر السلبية الغضب والخوف والغيرة؛ والاستياء والحقد.
- يمكن تغيير الأفكار والمشاعر السلبية لتحقيق شعور الحيوية والنشاط عن طريق الهدوء والاسترخاء والتحفز والحماس.

5. المعتقدات: المعتقدات والقيم و الافتراضات تمثل الأساس لكل فرد. إن الأمر المثير في الكيفية التي تحدث بها البرمجة اللغوية العصبية هذه التغيرات التي تساعد الناس على معايشة التغيرات والإحساس بها وإدراكها بعقولهم بدلاً من وضعهم في مواقف حقيقية يواجهون فيها العوائق وقد وجد أن الناس لديهم مواقع عقلية تتواجد فيها المعتقدات.

- القراءة عن المعتقدات التي يؤمن بها مختلف فئات البشر.
- البحث فيما يفعله الناس حتى يزيدوا من إدراكهم ووعيهم بالجوانب الروحية مثل التأمل وملاحظة أنماط الطبيعة .. الخ.

- تخيل منظور كينونة أسمى وأعلى أو منظور "ذاته الأسمى " وذلك بتكوين صورة ذهنية عن كيفية إدراك هذه الكينونة الأسمى. للبشر وعن نهجها في الحياة.
- التعرف على القيم الجوهرية التي يتبناها الفرد وذلك بتحديد الأشياء التي يرغب في امتلاكها وما يمكن أن يجنيه إذا ما امتلكها بالفعل.
- إيجاد رمز أو تعبير مجازي يتعلق بهدفه، أو إحساسه باتجاهاته أو مهمته في الحياة، أو يتعلق بالتواصل مع شيء أكبر من ذاته مثل أن يفكر في هدفه وكأنه منارة يهتدي بها الآخرون.

1. **الجوانب الروحية**: إن الجوانب الروحية تمثل عنصراً مختلفاً عن العناصر الأخرى "السلوك، الأفكار، المشاعر، المعتقدات " وهذه العناصر أسهل في التواصل كما أن الناس قد يشتركون في سبل فهمها، إن الانطلاق قد يتيح للفرد إدراك شيء ما يتجاوز الخبرة المباشرة. وهذا يحقق له إحساساً بالإنجاز أو التكامل أو إحساساً بالقوة والتميز الذي يخترق كل الحواس والمشاعر والأحاسيس ويؤدي إلى تطوير الإدراك الروحي.

الأفكار والاستراتيجيات العقلية

الأفكار لها تأثير على الأداء والاستراتيجيات العقلية تساعد الأفراد على إجراء التغيرات في السلوك الظاهر.

يستخدم مصطلح الوعي واللاوعي للتعبير عن حالة إدراك الشخص لنفسه.

- هناك ترابط بين ما نقوم به بأجسادنا وعقولنا، إن النمو يتضمن الوصول إلى مستويات مختلفة من التفكير أو الشعور أو السلوك أو الكينونة والهوية وعلى ذلك فإن النمو يتجاوز الوجود الحالي للعمل على:
- احترام وتقدير الذّات، والقدرة على مواجهة المواقف، والتحكم في المشاعر " ما يحدث في داخل العقل ".
- الصحة واللياقة البدنية "ما يحدث داخل الجسم ".
- التعلم وتطوير المهارات "ما يحدث في الأداء ".
- الجوانب الروحية "ما يحدث داخل الوعي ".

عمليات النمو الشخصي

● الوعي بالذات

من المفيد للفرد أن يكون لديه درجة معقولة من الوعي بالذات. عادة يستلزم وعي الإنسان بذاته معرفة ما لديه من قدرة على الفعل وحقيقة الفعل وكيف يؤدي الفعل ونتائج وتقييم ذلك الفعل. كل ذلك يشمل سلوك الفرد وأفكاره ومشاعره ومعتقداته والقيم التي يتبناها والافتراضات حول مختلف الأمور.

● الحركة

تتضمن الحركة عملية التغيير والتقدم. من المستحيل أن تقف جامداً بلا حراك في مسيرة الحياة، ولكن معرفة إلى أين تريد أن تتوجه وكيف تنتقل إلى هناك لا يكون دائماً أمراً سهلاً.

إن البرمجة اللغوية العصبية تتضمن عملية تساعد الأفراد في تطبيق مفهوم الحركة وهي:

- الحالة الراهنة. أي الموقف الحالي وفيها نقص الخبرة.
- الحالة المرغوبة. الوصول إلى الأداء العالي، وفيه اكتمال المعرفة.
- الخطوات اللازمة للانتقال وإحداث التغييرات المطلوبة، وهنا من الضروري اتخاذ بعض الخطوات كتقدير الذّات والقدرة على مواجهة المواقف والصحة واللياقة البدنية والتعلم وصقل المهارات والدعم الروحي.

مهارات الإقناع والتأثير

إن مهارات التأثير في الآخرين تتمثل في استخدام مهارات الملاحظة، تحويل الرؤى، تحقيق التقارب، الاستخدام الفعال للغة. إن كل هذه العناصر لابد أن تستخدم في موقعها المناسب قبل السعي للتأثير في الآخرين، فإذا لم تلاحظ طبيعة الموقف وتدرك حالة الشخص الآخر وتنشأ علاقة فعالة معه، فلن يكون لديك القدرة على إحداث التأثير المطلوب. ولكن بمجرد تحقيق هذه الأساسيات، ستتمكن من ذلك، وعلى ذلك فإنه مع توفر هذا الأساس يمكنك التفكير في عناصر أخرى إضافية تسهم في عملية التأثير، ونعرض هنا لستة منها:

1. استخدام الأنماط التحفيزية للآخر لتحقيق المصداقية وإثارة الحماس.

2. تدعيم الرسائل اللفظية بإشارات غير لفظية مثل شكل الإيماءات أو درجات الصوت أو استخدام الإشارات.

3. استخدام المجاز والرمز لخلق الفهم. تتعامل عقولنا اللاواعية بكثرة مع الصور المجازية المختلفة، واللغة مليئة على نحو لا يصدق بالصور المجازية.

4. تحويل المحادثة إلى المستقبل: يعد هذا المفهوم من المفاهيم المثيرة للاهتمام فغالباً ما يجد الناس صعوبة في اتخاذ قراراتهم أو اتخاذ موقف لأنهم مرتبطون بالماضي، أو منغمسون في الحاضر. إن الإيحاء لهؤلاء بالنظر إلى المستقبل يمكن أن يوفر لهم حافزاً للتحرك.

5. استخدام الطرق المفضلة للفرد في إدراك الأمور لتدعيم رسالتك الموجهة له. هناك كثيرون يستخدمون كل حواسهم بدرجة كبيرة ولكن البعض يفضل حاسة واحدة أو أكثر بشكل أساسي. فالبعض يستخدم حاسة النظر أو السمع أو اللمس أو الذوق و الشم حسب الموقف لإثارة الشعور الحركي.

تقديم الأدلة التي تتناسب مع احتياجات الشخص الآخر. إذا رغبت في التأثير على شخص ما، فإن إثبات أن شيئاً ما مفيد له يساعدك في إحداث التأثير المطلوب، تذكر دائماً أن تضع رغبات واحتياجات الآخرين موضع الاعتبار، تماماً مثل رغباتك واحتياجاتك عندما تستخدم مهاراتك للتأثير في الآخرين.

نشاط الدماغ

تم الكشف عن وجود مناطق صغيرة في كلا الجانبين في الدماغ الأيمن والأيسر، بحيث تتركز النشاطات اللغوية في النصف الأيمن من الدماغ بينما توجد بعض النشاطات البصرية الفراغية المركزة في النصف الأيسر.

لقد أصبحنا نعرف الآن أن نصف الدماغ الأيسر يتميز بكونه منظماً بشكل تتابعي وبكونه تحليلياً ومنطقياً وتزامنياً، أما النصف الأيمن فهو غريزي يميل إلى الانتشار

والفراغية والعمومية. تسمح عمليات المعالجة الخاصة بنصف الدماغ الأيسر ببناء كل متكامل بعناية وبطريقة منظمة عن طريق تجميع الأجزاء، أما عمليات المعالجة الخاصة بنصف الدماغ الأيمن فتتيح التقاط الكل بشكل شبه غريزي وذلك عن طريق علاقته مع أجزائه.

لقد تم تفسير الإبداع قديماً على أنه عملية أو نشاط خاص بالإنتاج والأداء الفني والموسيقي والمسرحي، لكن الواقع هو أن الإبداع موجود في جميع نواحي العمل الإنساني، ولا يقتصر ذلك على الفنون البصرية والمسرحية بل يتجاوزها إلى المناهج الدراسية والعملية العلمية. والشخص المبدع أو القادر على توليد الإبداع هو الشخص الذي يستطيع الإتيان بالحداثة والتجديد إلى حقل ما من حقول النشاط الإنساني.

ومن الملاحظ أنه يمكن إجراء تحليل منطقي حسب جدول وخطوات مدروسة لكن الفكر الإبداعي لا يمكن أن يخضع لأي جدول أو أية حدود، فالمعالجة الإبداعية تبدأ أولاً بفترة الجاهزية والانفتاح على المحيط، يتم فيها استحصال المعلومات والأفكار من مصادر مختلفة ودراسة وتعريف المشكلة وبناء نوع ما من الفرضية حول طريقة حلها... يتبع ذلك فترة تخمير يقوم فيها الفرد بالتفكير "ليل نهار " حول طرق جديدة لتنظيم الاحتمالات الممكنة. وخلال هذه الفترة يحدث الإلهام.

هناك طريقة بسيطة وفعالة لتحديد احتمال وجود الإبداع لدى فرد ما من البشر، وهي عن طريق ملاحظة تصرفاته الطبيعية خلال فترة من الزمن. يجب هنا أولاً تمييز التصرفات التي تدل على وجود نسبة من الإبداع لدى الفرد المعني بالإبداع كطريقة وأصالة التفكير ووجود بعض التصرفات الأخرى هو دليل حاسم على الإبداع كالاستقلالية والفردية في التفكير والعمل والفضول والأصالة والاعتداد بالنفس والمرونة ومعالجة المشاكل على أساس طريقة العمل، وليس على أساس المنتج النهائي والحساسية للجمال في شيء والحساسية في المشاعر الشخصية ونحو الآخرين، والصدق مع النفس والرغبة في المخاطرة والرغبة في التفرد والتحفيز الذاتي والشخصي والتصور الذهني المتميز والنشط، والقدرة على العيش مع

اللامعلوم، وقابلية التلاؤم والمرونة، والبديهية، والإصرار والمقدرة على إنتاج الحداثة في التفكير وفي الإنتاج، وكذلك الحس الفكاهي والمرح وإن كان غريباً...

أما النظريات الحديثة في تشريح الإبداع فتبين أن هناك اختلافاً بين نصفي الدماغ من حيث طبيعة التخصص الوظيفي لكل منهما. فالجانب الأيسر يختص في معالجة اللغة النطقية، وفي التحكم في حركة الجانب الأيمن من الجسم، وفي المهارات الحسابية واللغة الكتابية والقراءة وفي المحاكمة العقلية والإحساس بالذات.

أما الجانب الأيمن فيختص في التحكم في حركة الجانب الأيسر من الجسم وفي الإدراك الموسيقي وإدراك الأشكال ذات الأبعاد الثلاثة وفي الإدراك الفني والتخيل والحدس أو البديهة. وتجري الاتصالات بين جانبي الدماغ عبر جهاز اتصال معقد يقع بينهما ويدعى " الجسم الجاسئ " وهو عبارة عن كتلة من الألياف العصبية. وهناك من يعتقد من علماء النفس أن العلماء والمهندسين مثلاً تركز على الجانب الأيسر من الدماغ في عملها بينما الحكماء والمفكرين والفنانين والأدباء تركز على الجانب الأيمن، غير أن التكامل هو الذي يحقق الإبداع.

كيف نبتدع الأفكار ؟

- كيف نبتدع الأفكار العقلانية؟
- كيف نبتدع الأبحاث العلمية والمهارات العملية؟
- كيف نحصل على الإبداع التقني والفني والجمالي؟

لكي يصبح عقلك مبدعاً

1. استعداد للإبداع، أقرأ كثيراً حول المجال الذي تريد أن تبدع فيه.
2. دع الأفكار تتخمر في العقل الباطن: إننا جميعاً نريد حلولاً سريعة وإذا لم نجد تلك الحلول في الحال نترك الموضوع جانباً ولكن الأفضل أن تدع الأفكار تتخمر في مستوى ما تحت الوعي.
3. دع الأفكار الجديدة تضيء عقلك: وتعبر هذه الصورة عن اللحظة التي تولد فيها الفكرة وتخطر في البال، بحيث تخرج إلى حيز الوجود.

4. اختبر تلك الفكرة الجديدة: لا تدعها مجرد فكرة عابرة بل سارع إلى التنفيذ قبل أن تتلاشى.

5. حاول التغيير: كأن تقوم بنزهة ذهنية وأن تتذكر رحلة جميلة كنت قد قمت بها في الماضي. أو تفكر في رحلة إلى مكان تود الذهاب إليه.

6. نوّعْ هواياتك: لا تمضي وقت فراغك في ممارسة هواية أو تسلية واحدة فقط. نوّعْ الخبرات التي تكتسبها وأقرأ كتباً جديدة أو اجتمع مع أناس جدد.

7. ابحث عن الأمان: من الصعب أن يبدع المرء وهو يشعر بالخوف وعدم الاطمئنان إذ أن القلق أحياناً يعيق تدفق الإبداع تدفقاً طبيعياً.

8. لا تتقمص شخصية الآخرين: لأن ذلك يفقدك القدرة على أنجاز ما تريد.

9. اختر زملاءك بعناية: إن الأشخاص الذين يوجهون إليك الانتقادات المستمرة ويثبطون من عزيمتك، سوف يحد ذلك من قدرتك على الإبداع.

10. لا تخشى العزلة: إذا أردت أن تكون من المبدعين فأنت تحتاج إلى وقفة مع الذات تستمع فيها إلى ذاتك الداخلية.

11. توقف عن العمل وأخلد إلى الراحة: فالتعب يحد من نشاطك وحركتك. ولكي تعطي الدماغ فرصة لإنجاز عملياته الفكرية. ويعني ذلك أن تستسلم لأحلام اليقظة وهي شكل من أشكال النشاط العقلي.

12. كن منضبطاً: لأن البيئة التي لا تتسم بالتنظيم لا تعتبر تربة خصبة للإبداع.

13. دوّن الملاحظات باستمرار: يمكنك أن تلتقط أفكار عابرة من هنا وهناك قد تتضح قيمتها فيما بعد.

14. تعرّف على أفضل وقت للإبداع: إن الإيقاع الحيوي " النشاط البدني " يؤثر على التفكير وهناك وقت من الليل أو النهار يكون فيه الفرد مهيأ أكثر للإبداع.

15. أبحث عن المكان الأفضل للإبداع: حاول أن تتذكر المكان الذي سبق أن خطرت فيه أفضل الأفكار.

16. سجّل الإحباطات التي توجهك: عندما تشعر بالإحباط سجل ما يزعجك وما يسبب الإحباط لك فإن ذلك يساعد على التخلص منه والتهيؤ للعمل المبدع بشكل أفضل.

17. هيئ دماغك للإبداع: عبّر عن كل ما يمكن أن يصدر عن دماغك من أفكار، خطياً أو شفوياً، ودع عقلك يبحث عن جميع أشكال الحلول الممكنة.

18. البزوغ الإبداعي: حاول أن تجد الأفكار التي تساعدك على تحقيق هدفك ولو من خلال العصف الذهني للأفكار.

19. أرجئ إصدار الأحكام: استمع إلى ما يدور في ذهنك من أفكار ولكن لا تحكم عليها فوراً لأن إصدار الأحكام السلبية السريعة تعيق تدفقها وتواردها إلى ساحة الشعور. حاول أن تفكر في حلول مهما كانت تفتقر إلى المعقولية فالكمية الكبيرة من تلك الحلول لا بد وأن تؤدي في النهاية إلى النوعية المطلوبة.

20. لا تخف من ارتكاب الأخطاء: إذا فشلت في الوصول إلى هدفك مرة فلا تيأس.

21. لا تبحث عن الأعذار: يبرر الناس دائماً عدم قدرتهم على الإبداع بإلقاء التبعة وتوجيه اللوم إلى ضيق الوقت والسن وقلما يكون لهذه الأعذار أي أساس من الصحة.

لقد تبين من خلال الدراسات التي أجريت على البشر وعلى فترات طويلة أن الأشخاص الذين يحافظون على نشاطهم العقلي يستطيعون الوصول إلى نتائج أفضل في اختبارات الذكاء والإبداع. وأن تصميم الدماغ لهو تصميم بالغ الروعة فهو يضمن وجود الطاقة الاحتياطية الكافية وبصورة دائمة.

سيادة العقل على الجسد

تحدد الظروف الحيوية والعضوية الجسمانية للمخ بدرجة كبيرة أفكار وأفعال صاحبه. ويمكن الوصول إلى الحالات المتطرفة من السلوك الإنساني أو تجنبها عن

طريق المعاملة المناسبة للمخ، فالعدوان والخوف والألم والرغبات الجنسية والجوع والعطش والذكريات الماضية ومختلف أشكال المزاج نتبينها من مثل تلك المعالجة.

وقد يستخلص من ذلك أن العمليات العضوية الحيوية التي تحدث في المخ هي المحددات الحقيقية للسلوك وأن العمليات العقلية المصاحبة وأفكار الشخص نفسه لا وزن لها في فهم لماذا يتصرف الشخص بهذه الطريقة أو تلك. إلا أن هذا لا يعني أن العمليات العقلية المصاحبة لنشاط المخ لا قيمة لها فلا شك أن لها اعتبارها لدى الشخص الذي يخبرها. ولكن السؤال هو: هل هي هامة لفهم تصرفاته من وجهة نظر الملاحظ الخارجي؟.

إن هذا السؤال عن دور العقل في تحديد السلوك الإنساني هو واحد من أهم الأسئلة التي تفصح الإجابة عنه جانباً كبيراً في فهم الجنس البشري.

ولكي نختبر الصفة العلّية ـ المسببة ـ للعقل فمن الضروري أن نرى هل يمكن لعقل إنسان أن يؤثر تأثيراً مباشراً في أفكار وسلوك شخص آخر دون تدخل من أي وسيط ملموس للاتصال بعقله. بعبارة أخرى يجب علينا أن نبحث في معنى الإدراك فوق الحسي.

يعني الإدراك.. عملية الوعي الحسي أو المعرفة وينطوي على ما يلي:

- التركيز والانتباه.
- التمييز بين ماله صلة بالموضوع وما ليس له صلة بالموضوع.
- الحفظ ـ ترميز المعلومات وتخزينها في الذاكرة.
- تنظيم المعلومات وتنسيقها.
- حل المشاكل.
- نقل المعلومات والاتصال.
- إيجاد طرق جديدة لمعالجة واستعمال المعطيات المعلوماتية.

- إنك لا تستطيع أن تغير صفاتك الوراثية كما أنك لا تستطيع تغيير بنيتك العظمية الأساسية، إلا أنك تستطيع تنمية الدماغ وتطويره إلى مستوى أفضل بكثير

مما هو عليه من حيث الطاقة والإمكانات.

إن علم نفس الظواهر يبين القوة التي تأتي مضاعفة لقوة النفس ذاتها، أو ما يعرف بعلم "الباراسيكولوجي" أي ما وراء النفس. يحلل التأثيرات النفسية التي تبدو أنها لا تقع داخل إطار القوانين الطبيعية الحالية ومن المعتقد أن هذه التأثيرات قد تلقي مزيداً من الضوء على طبيعة العقل.

وينقسم البحث في تلك التأثيرات إلى خمس مجموعات مختلفة تتبادل كل منها قدرة إنسانية معينة:

1. أول هذه المجموعات هو التخاطر أي قدرة عقل ما على أن يتصل مباشرة بعقل آخر من خلال وسط غير أجهزة الحس المعتادة.
2. المجموعة الثانية هي امتداد لتلك القدرة وهي الاستشفاف "رؤية ما بعد وراء البصر العادي " أي المعرفة التي يكتسبها شخص بوقائع أو أشياء والتي لا يمكن الحصول عليها بوسائل الإدراك الحسي العادية.
3. القدرة الثالثة هي التحريك النفسي وهي قدرة يمتلكها الشخص تسمح له بتحريك الأشياء القريبة منه دون استخدام أي قوة مرئية ملموسة لتحريكها. وهذه الآثار هي مظاهر لتسلط العقل على الجسم.
4. القدرة الرابعة هي القدرة على معرفة المستقبل أو المعرفة المسبقة.

5. القدرة الخامسة هي الاتصال بالموتى، وأحياناً يمكن تفسير خبرة فوق عادية بعدة طرق مختلفة. فتخمين ماهية ورق اللعب مثلاً يمكن تفسيره بالتخاطر أو الاستشفاف مثلما يحدث عندما يفكر شخصان بنفس الفكرة أو ينطقان بنفس الكلمة في وقت واحد، أو عندما يتنبأ المرء بوفاة قريب له في مكان بعيد عنه، فهذه الأحداث التلقائية لها تفسيرات وفق القوى النفسية المختلفة وأنه يصعب تحليلها بدقة، وتزداد الصعوبة عندما نحاول أن نبين أنه لا توجد تفسيرات مادية محتملة للخبرات فوق النفسية وبالتالي احتمال وجود عقل لا مادي يتميز عن الطاقات الجسدية.

لقد أشار العلماء إلى العقل باعتباره شيئاً لا يذكّر كثيراً بالجسد بقدر ما يذكّر بالإنسان أو بالذّات وكان السؤال هو ما هي خصوصية العقل هل نعده خطاباً نفسياً عضوياً أو نعده بشكل مختلف ظاهرة نفسية وكان من الأفضل تفسيره ليس كشيء ولا كحدث أو كخاصية بل كأسلوب أو وظيفة تعطي إحساساً أو أسلوب لربط المعنى بالخبرة الفردية يفيد في التعبير عن الذاتية الصميمة الغير قابلة للاختزال تشير إلى شيء موضوعي وللإنسان وعلمه. وطرحت الأسئلة حول العقل الحديث بالشكل التالي:

- هل يمكن للمرء أن يفترض شيئاً يوجد مع أنه في الوقت ذاته لا مادي؟
- هل يمكن للمعرفة الجسدية أن تعطي وصفاً وشرحاً شاملين لكل ما يوجد أو هل ثمة شيء ما يوجد يتطلب لإدراكه معرفة مسبقة. مستقلة عما تقدمه العلوم الطبيعية؟
- هل إن رفض الروح والإنجازات المحققة عن طريق العلوم الحيوية والعصبية يلزمنا بالإيمان بأن الإنسان ليس سوى جسد؟
- حتى إذا سلمنا بأن الإنسان كيان جسدي، فهل يعني هذا أن كل المصالح المعرفية التي تتصل بالمجال الإنساني يمكن إرضاؤها على نحو كافٍ عن طريق العلوم الحيوية والعصبية وحدها؟
- هل يمكن عد العقل بعداً بحد ذاته وليس مهماً في هذه النقطة ما إذا كان بعداً نفسياً أم عضوياً أم عصبياً أم أنه بالأساس صورة إلى حد كبير تتصل بشيء آخر يعد فردياً ووجودياً كالشخص؟
- إذا كانت الفرضية السابقة صحيحة، ألا ينبغي أن تعالج مسألة العقل بدلاً من ربطها بمسألة الجسد، وأن ترتبط بمسألة الإنساني والشخصي والذاتي؟.



الخلاصة

خلاصة

إن الإنسان بطبعه ميال للكسل والفراغ، محب لذاته، مغرم بالراحة واللذائذ الرخيصة التي لا تحتاج إلى كد وتعب، ولو عرف الإنسان الحياة لوجد فيها أبواباً كثيرة تحقق له السعادة، بل تحقق له الجنة في الدنيا.

إن النظرة الذاتية هي المفتاح لشخصية الإنسان وسلوكه فإذا قمت بتغيير النظرة الذاتية فإنك ستغير الشخصية والسلوك. وإن كل تصرفاتك وأحاسيسك وسلوكك وحتى قدراتك تكون دائماً طبقاً لنظرتك الذاتية.

إن أصحاب التحفيز الذاتي يحتاجون بشكل خاص أن يعرفوا كيف يدافعون بفعالية عن أنفسهم وعن مشاريعهم.

إنه لأمر واضح، أن الاعتناء برفاهية الذات ضرورية للمحافظة على تحفيزها. ومن الأمور الضرورية لتحفيز الذات وتنمية الشخصية أن يكون لديك رغبة شديدة في أن تكون ناجحاً. فالناجحون في تطوير أنفسهم يعلمون ويقدرون تماماً قيمة أن يكونوا قادرين على الشعور والتعبير عن إحساسهم الواضح بهويتهم، إن المحفزين ذاتياً يعلمون كيف يعالجون الخسائر وكلما كان تقديرنا لذاتنا سليماً قويت رغبتنا في أن نعامل الآخرين باحترام وود وبما أننا لا ننظر إليهم على أنهم بمثابة تهديد لنا لأن احترام الذات هو أساس احترام الآخرين. كما أن التفكير عملية من أرقى العمليات العقلية عند الإنسان وهي ذات تأثير إيجابي على التصرفات التي تصدر عن الشخص ووسيلة هامة لحل المشكلات وخاصة إذا كانت تقوم على الفهم والتحليل والتركيب والتقويم والتطبيق. وتحفيز الذات يعني التعديل الحركي للأمام وهو كل قول أو فعل أو نشاط يدفع الإنسان إلى سلوك أفضل والتحفيز ينمي الدافعية ويقود إليها وقد يأتي التحفيز من الخارج ويلتقي مع الدافعية من الداخل ويحث التوجيه الجدي الجديد وهو شحن وتقوية للمشاعر والأحاسيس الداخلية التي تقود لتحقيق

الأهداف أو تسهل القيام بها. أما أقسام التحفيز الذاتي فهي كما قسمها علماء السلوك ثلاثة أنواع.

حافز حب البقاء وهو عضوي حيوي غريزي.

حافز الدافعية للتفوق الاجتماعي وتحقيق الطموح من خلال الإمكانات والقدرات الخاصة بكل شخصية.

حافز المعرفة والاكتشاف ويتجلى من خلال البحث عن أسرار الطبيعة والحياة. والحقيقة أن أساس تنمية وتطوير الذات شعور الفرد بأنه سيكون قدوة ملهمة للآخرين بإنجازه.

النهاية

المراجع والمصادر

المراجع

1- العلاج النفسي قديماً وحديثاً. د. علي كمال

2- نظريات الشخصية. تأليف. محمد السيد عبد الرحمن

3- نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. تأليف. محمد محروس النشاوي

4- التواصل .تأليف. جان بول الياسوعي

5- دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية. دكتورة كاميليا عبد الفتاح

6- كيف تكسب الثروة والنجاح والقيادة. دايل كارنيجي

7- طبيعة الحياة. تأليف. فرانسيس كريك ترجمة. د. أحمد مستجير

8- حديث العشية. تأليف. بولس سلامة

9- الشجاعة من أجل الوجود .تأليف. بول تيليش ترجمة .كامل يوسف حسين

10- الذكاء العاطفي.د. ياسر العتيبي

11- الذكاء الوجداني. د. صفاء الأعسر

12- قلب العقل. د. أندرياس كوتيز

13- الذكاء العاطفي والصحة النفسية. د. مأمون مبيض

14- العلاج السلوكي للطفل.د. عبد الستار إبراهيم

15- مشكلات الطفولة والمراهقة. د. احمد عبد العزيز

16 الصحة النفسية والعلاج النفسي. د. حامد عبد السلام زهران

17- علم النفس الاجتماعي والعلاقات العامة.د. خالد محمد ناصيف

18- علم نفس الطفولة ومراهقته. د. مالك سليمان مخول

19- الصحة النفسية. د. محمد قاسم عبد الله

20- ارتقاء القيم. د. عبد اللطيف محمد خليفة

21- عملية العلاج النفسي. د. رياض العاسمي

22- نظريات الشخصية.د. رمضان نحمد القذافي

23- عملية الإرشاد النفسي. د. شيلدون هيزنبرغ

24- الخدمة الاجتماعية.د. محمد سلامة محمد غباري

25- علم نفس الفروق الفردية.د. فيفيان شاكلتون.د. كليف فليتشر

26- المشاعر تأليف: بيتر بوبر ترجمة: د. الياس حاجوج

27- التسلط على الذات. د. منير وهيبة

28- اعرف نفسك. د. فاخر عاقل

29- اعرف نفسك. إعداد. فداء حجار

30 علم النفس الاجتماعي. د. مالك سليمان مخول

31- التوجيه المهني والمدرسي. د. نعيم الرفاعي

32- العلاج النفسي. د. رشدي منصور

33- الصحة النفسية للطفل. د. أحمد الزيادي د. إبراهيم الخطيب

34- عاداتك عنوان شخصيتك. د. ميخائيل يوسف أسعد

35- قوة التحكم بالذات .د. إبراهيم الفقي

36- تحفيز الذات. د. جيل لندنفيلد

37- تعزيز تقدير الذات. د. رانجيت سيبنج مالهي د. روبرت ريزنر

38- الأسرة ومتطلبات الطفل. د. علي القائمي

39- مبادئ علم النفس. د. محمد نبي يونس

40- الفعل الإرادي. د. أبو مدين الشافعي

41- علم النفس العام. تأليف: أنس شكشك

42- المراجع العبقرية السهلة. تأليف: ديفيد شوارتر

43- الثقة في نفسي. تأليف: د. فوزية الدريع

44- الصحة النفسية. د. نعيم الرفاعي

45- علم النفس العام. د. فاخر عاقل

46- التعلم – أسسه ونظرياته. د. أحمد زكي صالح

47- علم النفس التربوي. د. جابر عبد الحميد جابر

48- مبادئ علم النفس. تأليف: يونس بني

49- سيكولوجيا الإنجاز. تأليف: حسن علي حسن

50 – علم النفس التربوي. عبد الرحمن عدس

51- الأمراض النفسية.أحمد محمد الزعبي

52- مبادئ الأخلاق. د. عبد المنعم الحفني

53 – علم النفس الحديث. د. وفيق العظمي

54 – علم النفس العام. جوهر سعد

55- المعاني الخفية لحركات الجسد. تأليف: جوزيف ميسينجر، ترجمة: محمد حسين شمس الدين

56- اختبر ذكاءك العاطفي.تأليف جيل آزوباردي ت. د. عقيل الشيخ حسن

57- الشخصية. تأليف أنس شكشك

58- التفكير. تأليف أنس شكشك

59- الذكاء. تأليف أنس شكشك

60- الذاكرة. تأليف أنس شكشك

61- النفس والجسد. تأليف أنس شكشك

62- التربية صناعة الإنسان. تأليف أنس شكشك

63- القلق. تأليف أنس شكشك

64- فلسفة الحياة وحكمة الوجود. تأليف أنس شكشك

65- الإبداع. تأليف أنس شكشك.

66- أسس الصحة النفسية,د. عبد العزيز القوصي.

67- سيكولوجية الاتصال التربوي, د. محمد زياد حمدان

68- سيكولوجية الاتصال في الخدمة الاجتماعية, د. محمد سيد فهمي.

69- فن التعاطي مع الشخصيات الصعبة. كوبر, كاري. ساذرلاند, فاليري.

70- كيف تسيطر على الآخرين - كابلان بيرتون .

71- العادات السبع الأكثر إنتاجية- كوفي ستيفن.

72- تميز وتواصل بنجاح - مأمون طربية.

73- لغة الجسد. ألن بيز ترجمة سمير شخاني

74- لغة الجسد غروست غدويس ترجمة هيلانه شقير.

75- لغة الجسد - هاني السليمان.

76- قوة الذكاء الاجتماعي- توني بوزان

77- الذكاء العاطفي- ياسر العتيبي

78- تميز وتواصل بنجاح- مأمون طربيه

79- البرمجة اللغوية العصبية- كارول هاريس

80- المعاني الخفية لحركات الجسد- جوزيف ميسينجر.

81- اختبر ذكائك العاطفي والعقلي - جبل أزوباردي.

82- مراجع الشخصية - مجموعة من المؤلفين.

83- الشخصية بين النجاح والفشل- د. عباس مهدي

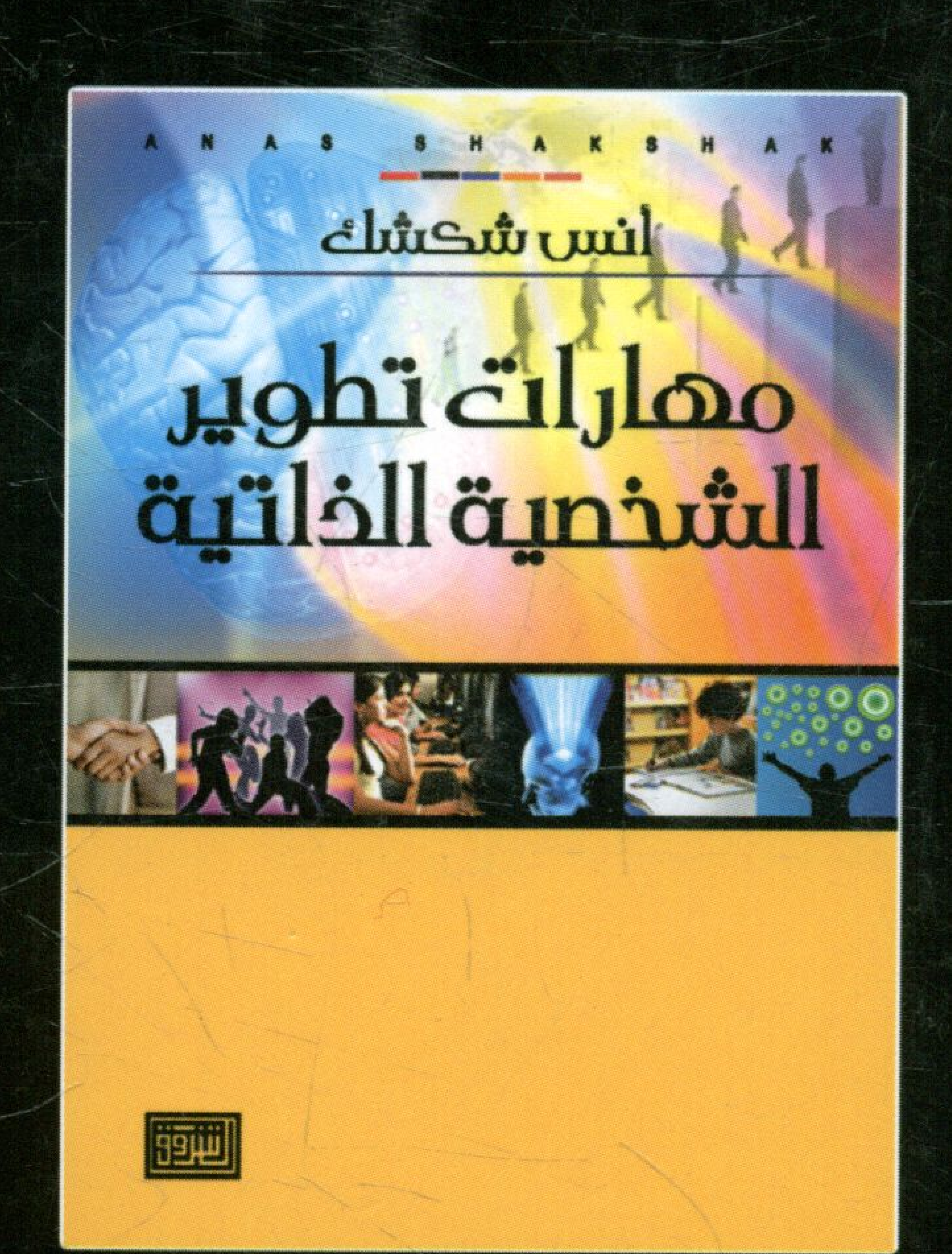
84- اختبر شخصيتك ونمها- ريتا موريس شربل

85- مهارات في التربية النفسية- د. عبلة جمعة

86- التربية صناعة الإنسان - أنس شكشك

87- تدريب المهارات النفسية- د. أسامة كامل راتب
88- نمو الشخصية- جيروم كانمان، ت. صلاح الدين مقداد
89- الشخصية في ضوء التحليل النفسي- د. فيصل عباس
90- العقل- أنس شكشك

مهارات تطوير الشخصية الذاتية





دار الشروق للنشر والتوزيع
عمان-الأردن / رام الله - فلسطين


ISBN 9957-00-407-7
9789957004071